नोट—प्रकाशन का अधिकार केवल लेखक को है।

॥ श्री हरी ॥

प्राकृतिक चिकित्सा ग्रन्थमाला नं० ६ वाँ

प्राकृतिक चिकित्सा

प्रश्नोत्तरी

लेखक व प्रकाशक—

युगलकिशोर चौधरी अग्रवाल

N. D H L. M. S. वैद्य मनीषि

प्राकृतिक चिकित्सा ग्रन्थ माला कार्यालय

पोस्ट—नीम का थाना (जयपुर स्टेट)

प्रथम वार १०००	सन् १९५०	मूल्य ।)

प्रताप प्रिंटिंग प्रेस. लाहौरी गेट, देहली।

प्राकृतिक चिकित्सा ग्रंथमाला का यह नवाँ पुष्प पाठकों की सेवा में अर्पण कर रहा हूं। मेरे पास भिन्न-भिन्न स्थानों से बहुत से पत्र आते हैं, जिनमें भिन्न-भिन्न प्रकार के रोगी घर बैठे चिकित्सा करने की इच्छा से मुझ से राय पूछते हैं। बहुधा ऐसे पत्रों का जवाब देना मेरे लिये कठिन सा हो जाता है। वास्तव में आज का समाज औषधियों का, डाक्टर-वैद्यों का झाड़ा-फूंकी आदि का बुरी तरह गुलाम है। सभी पुरुष, स्त्रियाँ, बालक स्वास्थ्य के नियमों को न जानने के कारण अन्धकार में बुरी तरह भटक रहे हैं और रात-दिन मनुष्यों की अज्ञानता व रोगी अवस्था से लाभ उठाने वाले और उससे अपना रोज़गार चलाने वाले लोगों द्वारा बुरी तरह ठगे जा रहे हैं। भाग्य-हीन मनुष्य पराए हाथों में अपनी जीवन-लगाम देकर पैसा, जान व आरोग्यता खो रहे हैं। विद्वान से विद्वान लोग भी कभी स्वयं अपने रोगों को मिटाने का यत्न नहीं करते, वे तो अन्धों की भान्ति हर एक चिकित्सक चाहे वह डाक्टर हो या वैद्य, हकीम हो या जर्राह उसकी बताई हरएक दवा, चाहे वह प्रत्यक्ष विष ही क्यों न हो, खुशी से ले लेते हैं।

समाज के इस अज्ञान को दूर करने के लिए यह ग्रन्थमाला लिखी गई है, जिसको पढ़कर हरएक मनुष्य शरीर के आरोग्य

का रहस्य समझ लेगा और सदा निरोग व दीर्घजीवी बनेगा–इतना ही नहीं इस ग्रन्थमाला को पढ़ कर समझ लेने के बाद वह औरो की तरह औषधालयों, अस्पतालों मे या चिकित्सकों के द्वार पर जाकर धन खर्च करके भी आरोग्य की भीख औरो से न माँगेगा बल्कि प्रकृति के नियमो के अनुसार अपने परिवार का तथा अन्य रोगियों का इलाज स्वय अपनी बुद्धि से कर सकेगा, उसे जडी बूटियो की तलाश में पहाड या जगलों मे मारे-मारे नहीं फिरना पड़ेगा और न घन्टों औषधालयों या अस्पतालो मे चिकित्सकों और उनके अनुचरो का मुह ताकना पड़ेगा। स्त्रीयाँ भी प्रकृति के नियमों को समझ लेने पर इस योग्य बन सकती हैं कि अपने परिवार का और अपना स्वास्थ्य स्थाई रख सकें और अपना सौभाग्य भी बनाए रखें। ईश्वर से प्रार्थना है कि यह तुच्छ पुस्तिका हर एक घर मे प्रकाश चमका दे। आरोग्य रूपी धन हर एक परिवार को मिले और एक भी मनुष्य रोग और अकाल-मृत्यु का शिकार न हो। ॐ शान्तिः! शान्तिः!! शान्ति.!!!

लेखक—

[प्रा]कृतिक चिकित्सा प्रश्नोत्तरी

शिरदर्द आँधाशीशी

प्रश्न—मुझे करीब दो वर्ष से कठिन शिर-पीड़ा है, वेदना के मारे पड़ा रहता हूँ, कई इलाज भी किए, पर लाभ कुछ न हुआ। दवा का असर रहता है तबतक कुछ आराम नजर आता है, पर फिर वही हाल हो जाता है।

उत्तर—शिर पीडा वास्तव मे कब्ज से होती है, खराब भोजन पेट मे पडा सड़ा करता है और उसमे से खराब गैस ऊपर चढ कर दिमाग मे टकराता है और उसी से शिर दर्द होता है अगर कब्ज कई दिन रहे और अग्नि मन्द हो जाय तो रक्त विकार मस्तक के हिस्से मे पानी के रूप मे भी इकठे हो जाते हैं और शिर मे पीड़ा उत्पन्न करते हैं। शिर को भारी कपड़ेसे ढकने कसकर बान्धने से भी शिर दर्द हो जाया करता है, जुकाम बहती हुई को रोकने से भी शिर पीडा पैदा हो जाता है। सब से पहिले शिर को नगा रखना उचित है—शिर दर्द वाले रोगी को चाहिए कि वह भारी साफा न बाँधे—कस कर न बाधे। सिवाय जरूरत के यथाशक्ति हर मौसम मे शिर खुला रक्खे, यदि शिर दर्द का रोगी स्त्री हो, तो उसे चाहिए कि बाल खुले रखे—बालों को बांधे

नहीं, स्नान करते समय शिर पर गरम पानी नहीं डालना चाहिए, बल्कि हर-मौसम में ठंडा पानी खूब देर तक डालते रहना चाहिए ठंडा पानी, ठंडी हवा शिर दर्द की रामबाण दवा है। शिर पीड़ामें शिर में सब जगह मिट्टी गीली करके लेप करना चाहिये और ऊपर गीला कपडा लगाना चाहिये—इसी प्रकार गरदनके चारों तरफ गीली मिट्टी या ठंडे पानी की पट्टी बांधी जावे, पुराने शिर दर्द में कुछ दिन बराबर यह इलाज जारी रखा जावे और भोजन में भी गाय-बकरी का कच्चा दूध, फल मेवा और यह न मिलें तो खिचड़ी थूली, मूग की दाल, लूखी रोटी आदि हलके पदार्थ सेवन करने चाहियें। भारी चीजें अथवा दवाइयाँ खाना व लगाना आदि व्यर्थ हैं—इनसे सिर दर्द नहीं मिट सकता।

शिर पीड़ा में शिर को दोनों हाथों से धीरे-धीरे मलना चाहिए—दबाना चाहिए और खड़ी अंगुलियों से धीरे धीरे खुजाना उचित है और गर्दन पर भी सूखी मालिस करना उचित है—इन प्रयोगों से कठिन से कठिन पुराने शिर दर्द भी हमेशा के लिये दूर हो जाएंगे, इसमें सन्देह नहीं है—दवाइयों के चक्कर में पड़ने वाले पीड़ा भी भोगते और उनकी आँखें भी जाती रहती हैं। आधाशीशी के रोग में भी बिल्कुल यही इलाज पूर्णरूप से करना चाहिए। मिट्टी व पानी, हवा आदि के प्रयोग और स्वाभाविक भोजनादि का पूरा वर्णन जानने की इच्छा हो तो हमारे यहाँ से प्राकृतिक-चिकित्सा सम्बन्धी पुस्तकें मंगाकर पढ़ें ।

उंमाद पागलपन

प्रश्न—मेरे पुत्र को करीब ४ साल से पागलपन का रोग है, नींद नहीं आती, भले-बुरे की पहिचान नहीं, कभी रोता है, कभी हसता है। उसका जीवन अन्धकारमय है—घर वाले परेशान हैं; इलाज कारगर नहीं होते। कृपया पागलपन दूर करने के श्रेष्ठ उपाय लिखिए।

उत्तर—पागलपन का रोग दिमाग मे गरमी चढ़ने से होता है—जिस मनुष्य की आतें मल से भर जाती हैं और प्रकृति-विरुद्ध आचरण से वह मल सूख कर आंतों मे रह जाता है और जो मनुष्य तेल, मिरच, गरम मसाले, नशा आदि का व्यवहार करते हैं, वे खासतौर पर पागलपन के शिकार होते हैं। कोष्ठबद्ध, कब्ज़ पागलपन का प्रधान कारण है। मानसिक उद्वेग से भी पागलपन हो जाता है। चेचक आदि के टीके, औषधि सेवन, अधिक मानसिक परिश्रम से भी उन्माद रोग हो जाता है। पागलपन दूर करने के लिए रोगी को हो सके तो जंगल की साफ हवा मे रखना चाहिए, अगर बाग हो तो कहना ही क्या है—झोंपडी बना कर भी जंगल में रक्खा जा सकता है—जहांतक हो सके उसे नग्न रखा जावे, केवल लंगोट या धोती लज्जा ढकने को रक्खी जावे। पागलपन के रोगी को सख्त जाड़ा, धूप, बरसात सहन करने चाहियें, ताकि मस्तिष्क की गरमी व विकार दूर हो जावें। उन्माद के रोगी को यदा-कदा उपवास भी कराना उचित है, पर लम्बे उपवास नहीं—जबतक खूब भूख न लगे, उसे खाने

को कुछ भी न देना चाहिये और भोजन में खासतौर से दिमाग को तरी पहुंचाने वाली चीजें बादाम (भिगोकर), बकरी का दूध मिश्री मिला कर, रसदार फल आदि खिलाने चाहियें, तेल, मिर्च, नमक, मिठाई न खिलाई जावें। दिन मे एक बार टब बाथ (प्रकृति स्नान) दो बार हवा का स्नान, एक बार धूप स्नान आदि भी नियम पूर्वक कराना चाहिये। शिर पर सदा गीला ठंडे पानी का कपडा रखना उचित है, इस से दिमाग की गरमी शान्त होती है और मस्तिष्क के विकार उग्ररूप धारण नहीं करते—दिमाग ताजा रहता है। शिर पर गीली मिट्टी का लेप सदा विधि पूर्वक करना चाहिये और रोगी को नंगे शिर रखना चाहिये। उन्माद के रोगी को सदा नंगे पांव रखना उचित है, जूता या मौजा कभी न पहिनाया जावे, सारांश ठंडी हवा, ठंडा पानी, मिट्टी की पट्टी, उपवास, फल, दूध का आहार, शुद्ध वायु सेवन आदि पागलपन के रामबाण उपचार हैं, इनके करने पर रोगी को बुखार, जुकाम, आदि हो जायें तो बड़ा ही अच्छा चिन्ह है—चिकित्सा बराबर जारी रखनी चाहिए, धीरे-धीरे दिमाग सही हो जावेगा—उन्माद रोग दूर होगा। रोगी को गरम बिछौने पर रूई के गद्दे पर कभी न सुलाया जावे और खासकर उसे जाडे मे भी बन्द पक्के मकान में न रखा जावे, वरना रोग अधिक बढ़ जायगा। प्रकृति की शरण मे जाने से यह महा कठिन रोग भी दूर हो जायगा, इसमे सन्देह नहीं है।

उन्माद पागलपन

प्रश्न—मेरे पुत्र को करीब ४ साल से पागलपन का रोग है, नींद नहीं आती, भले-बुरे की पहिचान नहीं, कभी रोता है, कभी हँसता है। उसका जीवन अन्धकारमय है—घर वाले परेशान हैं; इलाज कारगर नहीं होते। कृपया पागलपन दूर करने के श्रेष्ठ उपाय लिखिए।

उत्तर—पागलपन का रोग दिमाग में गरमी चढ़ने से होता है—जिस मनुष्य की आँतें मल से भर जाती हैं और प्रकृति-विरुद्ध आचरण से वह मल सूख कर आँतों में रह जाता है और जो मनुष्य तेल, मिरच, गरम मसाले, नशा आदि का व्यवहार करते हैं, वे खासतौर पर पागलपन के शिकार होते हैं। कोष्ठबद्ध, कब्ज़ पागलपन का प्रधान कारण है। मानसिक उद्वेग से भी पागलपन हो जाता है। चेचक आदि के टीके, औषधि सेवन, अधिक मानसिक परिश्रम से भी उन्माद रोग हो जाता है। पागलपन दूर करने के लिए रोगी को हो सके तो जंगल की साफ हवा में रखना चाहिए, अगर बाग हो तो कहना ही क्या है—झोंपड़ी बना कर भी जंगल में रक्खा जा सकता है—जहांतक हो सके उसे नग्न रखा जावे, केवल लंगोट या धोती लज्जा ढकने को रखी जावे। पागलपन के रोगी को सख्त जाड़ा, धूप, बरसात सहन करने चाहियें, ताकि मस्तिष्क की गरमी व विकार दूर हो जावें। उन्माद के रोगी को यदा-कदा उपवास भी कराना उचित है, पर लम्बे उपवास नहीं—जबतक खूब भूख न लगे, उसे खाने

को कुछ भी न देना चाहिये और भोजन में खासतौर से दिमाग को तरी पहुचाने वाली चीजें बादाम (भिगोकर), बकरी का दूध मिश्री मिला कर, रसदार फल आदि खिलाने चाहियें, तेल, मिर्च, नमक, मिठाई न खिलाई जावें। दिन में एक बार टब बाथ (प्रकृति स्नान) दो बार हवा का स्नान, एक बार धूप स्नान आदि भी नियम पूर्वक कराना चाहिये। शिर पर सदा गीला ठडे पानी का कपडा रखना उचित है, इस से दिमाग की गरमी शान्त होती है और मस्तिष्क के विकार उग्ररूप धारण नहीं करते—दिमाग ताजा रहता है। शिर पर गीली मिट्टी का लेप सदा विधि पूर्वक करना चाहिये और रोगी को नंगे शिर रखना चाहिये। उन्माद के रोगी को सदा नगे पाव रखना उचित है, जूता या मौजा कभी न पहिनाया जावे, सारांश ठडी हवा, ठडा पानी, मिट्टी की पट्टी; उपवास, फल, दूध का आहार, शुद्ध वायु सेवन आदि पागलपन के रामबाण उपचार हैं, इनके करने पर रोगी को बुखार, जुकाम, आदि हो जावें तो बड़ा ही अच्छा चिन्ह हैं—चिकित्सा बराबर जारी रखनी चाहिए, धीरे-धीरे दिमाग सही हो जावेगा—उन्माद रोग दूर होगा। रोगी को गरम बिछौने पर रूई के गद्दे पर कभी न सुलाया जावे और खासकर उसे जाड़े में भी बन्द पक्के मकान में न रखा जावे, वरना रोग अधिक बढ जायगा। प्रकृति की शरण में जाने से यह महा कठिन रोग भी दूर हो जायगा, इसमें सन्देह नहीं है।

—:*:—

नेत्र रोग

प्रश्न—मेरी आँखें खराब है, नज़र कमजोर है, ललाई भी है, परवाल उगते हैं, चश्मा लगाए बगैर पढ़ लिख नहीं सकता और कुछ जाला भी छा रहा है, कृपया इसकी अचूक चिकित्सा बतावें।

उत्तर—सब रोगों की तरह आँखों के रोग भी प्राकृति बिरुद्ध खान पान आदि से होते हैं, बिजली गैस आदि तेज रोशनी में काम करने से भी आँखें खराब हो जाती हैं। गरम पानी शिर पर डालने से, जुकाम रोकने से शिर को दिन रात ढके रखने से और पाँवो को सदा सरदी से गीली धरती से दूर रखने से, मौजे जूते पहनने और पेट मे मल रुकने से आँखों के रोग होते हैं, बुढापे मे शिर का विकार आखो मे उतर आने से भी आखें खराब होकर नाना प्रकार के नेत्र रोग हो जाते हैं। दुखती हुई आँखों का मिटाने के लिए प्रचलित दवाइयों का डलवाना बुरा है सुरमा व दवा के प्रयोग से जाहिरा आराम भले ही मिले पर बाद मे आँखे और भी कमजोर हो जाती हैं सब आँखों के रोगों का एक इलाज है कारण भी है।

१—जहाँ तक हो सके आँखों का खूब ठडे जल से धोना चाहिए और ठडे पानी की पट्टी बाधनी चाहिए।

२—रात को सोते समय चिकनी गीली मिट्टी की पट्टी आँखों पर बाधना चाहिए।

३—गरदन के चौतरफ भी रात को ठडे पानी की पट्टी रोज बाधनी चाहिए।

४—साफ ताजा पानी बाल्टी में भर कर शिर उसमे डुबोना चाहिए और एक मिनिट तक पानी मे आखें खोले रहना चाहिए ताकि ठडा पानी आँखों के अन्दर भी पहुचता रहे।

५—रोजाना ठडे पानी का प्राकृतिक स्नान याने (Tub-bath) लेना आवश्यक है।

६—ठडी हवा और धूप का स्नान यथावकाश अवश्य लेना चाहिए।

७—गीली धरती या गीले घास पर या ठडी धरती पर नंगे पाँव टहलना चाहिए।

८—पेट की सफाई व कब्ज दूर करने के लिए गाय या बकरी का कच्चा दूध, बादाम की ठडाई, रसदार फल हरे शाक आदि का सेवन अवश्य करना चाहिए।

९—तेल, मिरच, नमक, मिठाइया, आचार, अधिक घी, दवाइया, नशा, गरम चीजों को एक दम छोड़ना चाहिए क्योंकि यह सब आँखों के रोग बढाते हैं।

१०—आँखों पर जोर देना चाहिए। हथेली बन्द आँखों पर रख कर विश्राम देना चाहिए।

११—चश्मे का व्यवहार, काजल आदि डालना यह सब छोड देना चाहिए।

ऊपर लिखे प्रयोगों से आख दुखना, फूल, जाला, नजला उतरना, परवाल उगना, कमजोर नजर होना, रात को नजर न आना आदि सब तरह के आँखों के रोग समूल नष्ट हो जाते हैं

अगर बीमारी पुरानी हो तो कुछ दिन व महीनों लगातार स्वाभाविक उपचार करने चाहिएं सब रोग रक्त विकार से उत्पन्न होते हैं और रक्त शुद्ध होने से ठीक हो जाते हैं पशु पक्षियों के नेत्रों को देखिए कैसे सुन्दर नेत्र होते हैं क्यों ? वे स्वाभाविक जीवन बिताते हैं।

—※—

कान के रोग

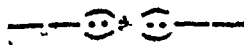
प्रश्न—मेरा दाहिना कान ६ माह से बहता है, कभी बन्द हो जाता है कभी फिर बहने लग जाता है। कान में जोरों से घर २ की आवाज होती है। चट का भी चलता है, करीब एक माह से इस कान से सुनाई भी कम देता है, मवाद बन्द नहीं होता, पिचकरी दिलाने से पीड़ा बढती है, सब तरह के इलाज आयुर्वेदिक, डाक्टरी होमियापैथी करा चुका कुछ भी फायदा नहीं होता है !

उत्तर—जब खून मे मैल भर जाता है तो शरीर उसको निकालने की कोशिश करता है, मवाद खून का मैल है जिसे प्रकृति कान के छेद में होकर निकाल रही है इस रोग का मुख्य कारण तो खून का गंदा होना है जब तक रक्त साफ न किया जाये जड़ से यह रोग दूर नहीं होगा, कान मे पिचकारी लगाने से थोड़ी देर के लिए सफाई हो सकती है। दवा डालने से थोड़ी देर मवाद बन्द की जा सकती है मगर हमेशा के लिए आराम इनसे नहीं हो सकता।

कान के रोगी को चाहिए कि वह सब से हहले छोटे उपवास शुरू करे, एक दिन लंघन दूसरे दिन भोजन करे। अथवा दिन भर उपवास करके सायकाल में भोजन करना चाहिए, अथवा भोजन की मात्रा ही बहुत कम कर देना चाहिए ताकि उपवास से शरीर की शुद्धि हो जाय।

इस रोग मे नमक व मिठाइया तेल मिर्च बिलकुल न खाना चाहिए कुछ दिन केवल गाय बकरी के दूध पर या फलों पर ही रहा जाय तो उम्र भर के लिए इस रोग से छुटकारा मिल सकेगा अथवा सुबह फल और दूध और शाम को अलूनी रोटी हरे शाक दाल खाना चाहिए जगल मे मील या दो-मील घूमने भी जाना चाहिए, शुद्ध वायु सेवन अच्छा है रोजाना पेट पर और गरदन के चौतरफ गीली मिट्टी की पट्टी बाधनी चाहिए।

लेखक ने कई एक ऐसे कान के रोगियों का इलाज किया है जो कई वर्षों से इस रोग से दुखी थे। वस्त्रों का कम पहिनना, धूप और हवा स्नान, प्राकृतिक स्नान मिट्टी की पट्टी आदि प्रयोगों से व फलाहार से कितने ही दिन की पुरानी कान-बहना; चट का फुंसी आदि रोग जाते रहे हैं, कान के अन्दर फुसी या सूजन हो तो रोगी को फलों का रस पिला कर रखना चाहिए और कुछ खाने न देना चाहिए और विधि पूवक गीली मिट्टी कान मे लगानी चाहिए, ऐसा करने से कान के अन्दर के फोड़े फुंसी, कान बहना, अन्दर की सूजन सब ठीक हो जायंगे, इसमें सन्देह नहीं, यदि हम रोगों के कारणों को समझलें तो उनको मिटाना

सहज है, प्रकृति के उद्देश्यों को समझ लेने के बाद रोग मिटाना बाएँ हाथ का खेल होगा, स्वाभाविक उपचारों का महत्व समझ लेने के बाद अन्य रोगों की भाँति कान बहना, फोड़े, सूजन आदि मे आपरेशन, दवा आदि कष्ट दायक उपायों के लपेटों मे न पडना पडेगा, सब रोगों का कारण भी एक है इलाज भी एक है।

दांत जबाड़ दर्द छाले

प्रश्न—मेरे दात बहुत दिन से हिलते हैं। दबाने पर मवाद आती है—मसूड़े फूले रहते हैं—मीठा खाने से जाड़ में दर्द होने लगता है। मुंह मे छाले रहते हैं। दवाइयों से कुछ लाभ नहीं होता दात उखड़वाना नहीं चाहता क्यों कि उससे आंखें कमजोर हो जायगी, चेहरे मे भद्दापन आ जायगा।

उत्तर—यह रोग हमारे देश में बहुत बढ़ गया है। ५० फीसदी लोग दातों के रोगों से दुःखी हैं बहुत से दात उखड़वा कर भी शान्ति प्राप्त नहीं कर सकते, औषधियां यहा भी हानि ही पहुंचाती हैं मुह व दाँतों के सभी राग छाले आदि यह सभी पेट की खराबी के सूचक हैं। अग्नि, माद्य, कब्ज, भीतरी गरमी से यह उपद्रव होते हैं। धातु दवाइयाँ व अन्य तेज दवाइयों के उपयोग से भी दातों का सत्यानाश हो जाता है—गरम दवा आदि से बाद मे मुंह में छाले हो जाते हैं बाजारू तेज कृत्रिम दंत मंजनों से, मीठा, गरम चीजें खाने से दात बड़ी जल्दी खराब हो जाते हैं

पतली तेज चीजों के व्यवहार से भी दांत कमजोर हो जाते हैं क्यों कि उन्हें व्यायाम नहीं होता—मुख के सभी रोग, दंत रोग, छाले आदि मिटाने के लिए चिकना मिट्टी व नीम बबूल आदि से रोज दाँतुन करके दाँतों व जीभ को साफ करना अत्यन्त आवश्यक है—दंत मंजन हानिकर हैं जितने भी मंजन बनावटी चल रहे हैं वे और दांतों की दवाइयां उल्टे दांतों को खराब करते हैं मोटा खाना चाहिए ताकि जाड़ व दांतों का खूब कसरत होती रहे—जिन्हें नसीब हो मेवा यथा शक्ति खाना चाहिए और चाय, मीठा लेमन आदि कभी न लेना चाहिए, कभी उपवास कभी फलाहार पेट की सफाई के लिए करना चाहिए—सफेद चीनी खाना छोड़ देना चाहिए, इसके बजाय पिंड खजूर शहद अंजीर खाना ठीक है। बाजारु मिठाइयाँ, गरम चाय, बरफ, तेल मिरच व नमकीन चीजें, पतली चीजें आदि खाना व पीना बंद कर देना चाहिए।

वे सभी चीजें जो आग मे पकती हैं, नरम चीजें आदि से परहेज रखना चाहिए भोजन मोटा हो खूब चबा कर धीरे २ खाना चाहिए ताकि दाँत मजबूत बने रहें; गरमागरम अत्यन्त ठंडी चीजें खाने वाले के दांत जल्दी गिर जाते हैं, बहुत ज्यादा हिलते हुए कष्ट दायक दांतों को तो उखड़वा देना ही उचित है, बाकी बचे हुओं की रक्षा प्राकृतिक उपायों से करें, छालों को मिटने के लिए एक सप्ताह से लेकर एक माह तक केवल फलों का रस पीकर ही रहना चाहिए, मिट्टी के पानी से कुल्ले भी रोज करना

चाहिए,जाड़ के दर्द पर मेरी बताई विधि से मिट्टी की पट्टी बांधना चाहिए, परहेज बराबर रखना चाहिए।

—※—

चेहरे का भद्दापन

प्रश्न—मेरे चेहरे पर फुंसिया हैं, कील भी निकल रही हैं, चेहरा भद्दा मालूम देता है, बहुत से स्नो बाम आदि लगाए पर कुछ नतीजा न हुआ, मेरे हृदय मे भारी दुःख है, क्या कोई ऐसा २ तिया इलाज है कि सदा के लिए चेहरे की कील फुंसी भद्दा पन दूर होकर सौन्दर्य प्राप्त हो जावे ?

उत्तर—आपके शरीर में गरमी है, चेहरे की खाल मे शुद्ध रक्त का दौरा नहीं होता रक्त विकार चेहरे पर इकट्ठा है इसलिए यह सब उपद्रव हैं। खून मे कुछ गाढ़ापन है। आपको चाहिए कि साबुन, पाउडर, बाम आदि लगाना छोड़ दें इनसे भद्दापन नहीं मिटता, उल्टा खाल के छिद्र रुक कर भद्दापन पैदा करते हैं।

मेरी बताई विधि से चिकनी मिट्टी गीली करके तमाम चेहरे पर खूब लगा कर सुखाना चाहिए दिन मे एक घंटे बराबर लगी रहे, खूब सूख जाने पर ठडे पानी से धो डालना चाहिए तिल्ली या सरसों का तेल हाथों मे थोड़ा लगा कर चेहरे को रोज खूब मलना चाहिए रात को गीली चिकनी मिट्टी का लेप विधि पूर्वक करके सोना चाहिए, ऐसा करने से चेहरे की खाल के

अन्दर ही सब कीलें फुन्सियाँ बिल्कुल अच्छी हो जावेंगी खाल साफ और मुलायम हो जायगी, मुख तेजस्वी और चाँद सा बन जायगा, मगर स्थायी रूप से सौन्दर्य प्राप्त करने के लिए केवल इतना ही काम काफी नहीं है। इसके लिए विधि पूर्वक Tule Bath पेड़ू स्नान विधि पूर्वक करना चाहिए ताकि अन्दर के विकार दूर हो कर रक्त साफ हो जाय और स्थाई रूप से चमड़े मे साफ खून का दौरा होने लगे साथ ही भोजन मे पूरा परहेज रखना चाहिए, गरमी की चीजें, मसाले नमक, व मॉस मछली नशा आदि का व्यवहार एक दम बंद करना होगा क्योंकि इनके सेवन से खून मे गरमी हो कर फुन्सियाँ पैदा हो जाती हैं।

सरदी रूप को देती है गरमी रूप को हरने वाली है, ठंडे मुल्कों मे रहने वाले सभी सुन्दर होते हैं। गरम मुल्कों वाले भद्दे-कुरूप देखे गए हैं इस लिए ठंडी हवा, ठंडा पानी का उपयोग चेहरे व खाल पर करना चाहिए ताकि चमड़ा साफ विकार रहित हो जाय, भोजन मे दूध, फल, मेवा हरे शाक आदि खाना चाहिए इससे अक्षय सौन्दर्य प्राप्त होता है कपड़े की यथा शक्ति कम पहनना चाहिए, बन के पशु पक्षी इसी लिए इतने सुन्दर होते हैं कि वे आग मे पकी हुई चीजें नहीं खाते और स्वाभाविक जीवन बिताते हैं। फल खास कर अध पके फलों के खाने से और मिट्टी के विधी पूर्वक लेप से सब प्रकार के मुख के भद्दापन फुंसियाँ कीलें मुंम आदि अवश्य अच्छे हो जायगे, परिक्षा करने ही पर मेरे कथन की सचाई मालूम हो सकेगी।

दमा

प्रश्न—माता जी को छ मास अरसे से दमा का रोग है। खाँसी आती है उस समय भारी कष्ट होता है, कफ गिरता है, कमजोरी अधिक है, कई दवा की, अफीम भी लेने लगी है कई इन्जेक्शन खाए, शरद पूर्णिमा को खीर भी खाई पर व्यर्थ, क्या वास्तव में दमा दम के साथ जायगा ?

उत्तर—अधिकाश सूरतों मे दमा नए तीव्र रोगों को औषधि सेवन से दवाने से होता है अर्थात सरदी जुकाम बुखार खांसी इनके होने पर दवा की जाती है जिससे नया रोग दब कर दमा आदि पुराने रोग हो जाते हैं। कितनी सोचनीय प्रथा है कि शरीर तेज बिमारी खाँसी जुकाम बुखार आदि के जरिए अपने अन्दर भरे हुए मैल को निकालने की कोशिश करता है, उसे निकाल कर शरीर को उल्टा साफ करने के बजाय मूर्ख जन दवा खा कर उस विष को अन्दर दबा देते हैं परिणाम में अन्दर भरा हुआ मैल कफ आदि शरीर को इस प्रकार नष्ट करता है जैसे लकड़ी को घुन-दमा किसी आयुर्वैदिक होम्योपैथिक एलो पैथिक आदि दवाइयों के इलाज से अच्छा होते नहीं सुना क्यों कि यह औषधिया सदा रोग दबा सकती हैं जड़ से रोग नहीं दूर कर सकती, दमा का कारण कफ की उत्पित्त है। यह कफ स्वभाव विरुद्ध भोजन से, आग मे पके भोजन खाने से होता है, उससे बद्ध कोष्ठ हो कर बजाय खून के कफ बनने लगता है और फेफड़े कफ से भर कर सांस भी ठीक नहीं लिया जाता है और रोज

कफ निकलता है और नया भर जाता है और एक दिन अज्ञानी, रोग के कारणों को न समझने वाला रोगी मौत के मुंह मे चला जाता है। इस लिए दमा का इलाज करने के लिए फेफड़ों में भरे हुए कफ को स्वाभाविक उपचारो से निकालना चाहिए और आगे कफ का बनना बन्द करना चाहिए तब पक्का इलाज होगा।

इस कार्य के लिए सब से पहले अन्न आदि, दवाइयाँ, मसाले, मिठाई खाना बिलकुल बन्द कर देना चाहिए और रोगी को केवल गाय बकरी के कच्चे दूध पर रखा जाय, दूध गरम न किया जावे, मीठा न मिलाया जावे, ताजे फल हरे शाक और मेवे जात भी यथा शक्ति खिलाना चाहिए कभी २ उपवास भी करना चाहिए। ऐसा न हो तो बहुत थोड़ी रोटी एक समय दी जा सकती है। रोगी को शुद्ध वायु मे नग्न स्नान (हवा का व धूप स्नान) दिन मे ३ बार १८ घंटे तक कराना चाहिए। यथा शक्ति नग्न रहना उचित है ताकि शरीर अपने विकार खाल के छिद्रों मे होकर निकाल सके और शुद्ध वायु ग्रहण कर सके। प्राकृतिक स्नान—पेडू स्नान एक बार रोज कराया जावे ताकि आँतें काम कर सकें और कफ ऊपर न चढ़ कर मल मूत्र की राह निकल जाय छाती व पेट पर मेरी बताई विधि से रात को गीली चिकनी मिट्टी रोज बाँधी जावे ताकि कफ ढीला होकर आसानी से बाहर निकल जाय और फेफड़ों को ताकत मिले, बिना भूख भोजन हरगिज न दिया जाय और अमल आदि व तंबाखू रूपी जहर से दमा वाले को सख्त परहेज करना चाहिए क्योंकि नशा, दवाक

बदपरहेजी बडी जल्द दमा के रोगी को मौत के मुंह मे ले जाती है। एक माह से छः माह तक जैसा रोग हो ऊपर लिखे इलाज से अवश्य जड़ से दमा जाता रहेगा इसमे सदेह नहीं और फिर कभी न होगा।

क्षय

प्रश्न—मेरे एक रिश्तेदार को क्षय तपेदिक) की बीमारी है। तीसरे पहर बुखार बनी रहती है, खाँसी भी रहती है, भोजन ठीक नहीं पचता, कब्ज भी रहती है, डेढ़ दो माह से बुखार बनी रहती है लोग कहते हैं क्षय की चिकित्सा नहीं है, कृपया इसकी सच्ची चिकित्सा की विधि बताइए।

उत्तर—क्षय भी अन्य रोगों की भाति हमारे प्रकृति विरुद्ध रहन सहन खराब भोजन आदि का परिणाम है पक्के, बन्द, अन्धेरे, गंदे मकानों मे रहना, रात दिन कपडों से शरीर को लादे रहना, दवाइयाँ खाना, दूध दही फल मेवा आदि न खा कर मसाले, मिठाइया, तेल नशा आदि का सेवन करना, अधिक स्त्री प्रसग करना, अत्याधिक मानसिक परिश्रम व चिंता आदि कारणो से व बुखार आदि रोगों के प्रकृति के विरुद्ध दवाइयाँ खाने से क्षय रोग होता है-टीका भी इसका एक कारण है। रोग बहुत बढ़ जाने की हालत में, जब फेफड़ा व आतें गल चुकती हैं फिर कोई इलाज से क्षय दूर नहीं हो सकता अलबत्ता आरभ मे या मध्य मे ठीक इलाज करने पर रोग दूर हो सकता है सब से पहली बात ध्यान मे रखने की यह है कि रोगी को

बजाय मकान के खुले जंगल में या बाग बगीचे में साफ ताजा हवा में रखना चाहिये—गंदगी में कभी यह अच्छा नहीं हो सकता, रोगी को अधिक तर गरमी में तो बालू पर नंगी धरती पर ही सोना, बैठना चाहिए और बिना जूतों के नंगे पांव चलना चाहिए और यथाशक्ति धूप और हवा स्नान अर्थात् नग्न स्नान करना चाहिए ताकि शरीर के विकार व क्षय का मूल कारण अन्दर की गरमी हर समय निकलती रहे, रोगी को प्राकृति स्नान (Tub-Bath) याने पेडू स्नान विधि पूर्वक कराना चाहिए—कमजोरी अधिक हो या जाडा हो तो जल स्नान नहीं कराना चाहिए—

किसी हृष्ट पुष्ट निरोग व्यक्ति से रोजाना एडुवे या मीठे तैल की मालिश कराना चाहिए—मशाले मिरच, तेज चीजें, नमक मिठाइयां, नशा आदि व माँस बिलकुल न खिलाया जावे—गाय व खास कर बकरी का ताजा दूध, ताजे फल, मेवा यथाशक्ति खिलाना चाहिए यह न मिलें तो दलिया खिचड़ी हरे शाक दही आदि भी खिलाया जाना चाहिए—पेडों से तोडे ताजा फल व दूध के झाग क्षय रोगी के लिए अमृत तुल्य गुणदायक हैं मानसिक घरेलू झगड़ों व चिंताओं से रोगी को दूर रखना चाहिए और यथाशक्ति उससे हंसी मजाक, व गाना आदि से दिल बहलाना चाहिए—धूप जरूर लगाई जावे—यथाशक्ति आराम कराना चाहिए। इन उपायों से हजारों रोगियों के प्राण बचाए जा सकेंगे—परमात्मा करे भारतवासी स्वाभाविक उपचारों का आदर करें और झूठे इलाजों के चक्कर में न पड़ें।

कब्ज़

प्रश्न—मुझे सात वर्ष से कब्ज़ रहता है—दस्त खुल कर नहीं होता—पेट भारी रहता है—मुंह का स्वाद बिगड़ा हुआ रहता है—प्यास अधिक लगती है—कमजोरी भी है इसी से रात दिन बेचैन हूँ—कृपया स्थाई चिकित्सा बताइए—

उत्तर—आज अधिकांश स्त्री पुरुष बच्चे इस भयकर रोग से ग्रसित हैं। कब्ज वाला रोगी भी जीता हुआ मुरदे के समान है—सच पूछा जाय तो अधिकांश रोग कब्ज से ही होते हैं। लोग अनेक प्रकार की दस्तावर दवाइयाँ खाकर कब्ज दूर करने का निरर्थक यत्न करते हैं। कब्ज के कारणों को न समझ कर वे बल पूर्वक कमजोर आंतों मे जमे हुए मल को एक दम निकालते हैं जिससे उनकी रही शक्ति भी नष्ट हो जाती है—औषधियों से व एनीमा (डूस, पिचकारी, बस्ती) आदि से आतें थोड़े समय के लिए साफ जरूर हो जाती हैं परतु शीघ्र फिर कब्ज सताने लगता है। थके हुए घोड़े को चाबुक के जरिए तेज रफ्तार वाला बनाना कहाँ तक बुद्धि मानी है।

हमेशा के लिए कब्ज़ तभी दूर हो सकता है जब उसके असली कारण को दूर किया जावे—कब्ज़ का मुख्य कारण मद अग्नि, आतों व मैदे का कमजोर हो जाना है। पतली चीजें खाना, बिना भूख खाना या बार २ भोजन करना, भारी चीजें खाना, मिर्च मसाले मिठाई आदि खाना, परिश्रम न करना चबा कर न खाना झट से भोजन निगल जाना, प्यास रोकना, दूध, फल, व

मेवा खाना छोड कर दूसरी बनावटी आग से पकी चीज खाना आदि कब्ज के मुख्य कारण हैं।

कब्ज दूर करने के राम वाण उपाय ये हैं। कुछ दिन केवल बकरी के कच्चे दूध पर रहना, यह न हो सके तो मेवा फल, हरे शाक खाकर रहना चाहिए—ऐसा भी न हो तो बिना छने मोटे आटे की मोटी लूखी अलूनी रोटी व हरे शाक खाना चाहिए। घी न खाना चहिए—रात को सोते समय पेट पर गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी बांधना चाहिए और भूख रख कर भोजन खूब चबा कर खाना चाहिए और पानी दिन रात में काफी पीना चाहिए— प्राकृतिक स्नान Tab-Bath करना चाहिए—नगे पाँव जमीन पर चलना चाहिए—इन उपायों से जठर अग्नि बलवान होगी–मेदा व आँतें अपना काम ठीक तौर पर करने लगेंगे और खुल कर दस्त होगा–अ जीर खूब खाना कब्ज के लिए बडा ही गुण कारी है फलों मे सेब कब्ज को दूर करता है। गरम पानी या अरण्डी का तेल, सनाय आदि दवा खाने से दस्त जरूर हो जाता है, परन्तु दुबारा जोरों से कब्ज हो जाता है। कब्ज दूर करने के लिये प्राणायाम, दीर्घश्वास और योगासन आदि बड़े ही लाभ दायक हैं।

कब्ज केवल हवा, धूप, मिट्टी, पानी के उपचारों से व दूध- फल, मेवा के आहार से ही स्थाई रूप से दूर हो सकता है और इन उपचारों से फिर नवीन बल और ताजगी प्राप्त होगी।

मुझे आशा है कि लोग इन सस्ते शर्तिया उपचारों के प्रयोग करके कब्ज रूपी अकाल मृत्युसे अपने शरीरकी रक्षा करेंगे।

संग्रहणी पेचिस

प्रश्न—मेरे भतीजे को पहले पेचिस हुई—पतले दस्त आते थे, फिर सग्रहणी हो गई है—जैसा खाता है, वैसा निकल जाता है—बहुत कमजोर हो गया है, दवाइया बेकार साबित हुई। कृपया प्राकृतिक उपाय बतावें।

उत्तर—भारत मे यह रोग बहुत फैल रहा है। सग्रहणी पेट व आन्तों के कमजोर पड जाने से होती है; बार-बार भोजन करने से, भारी भोजन से; बिना भूख खाने से पेट और आँते थक कर शिथिल हो जाते हैं और अपना काम बन्द कर देते हैं। इसलिये इस रोग की चिकित्सा मे छोटे-छोटे उपवास करके पाचक अङ्गों को विश्राम देना चाहिये, ताकि वे फिर से भोजन पचाने मे समर्थ हो जायें। सुवर्ण-भस्म, पर्पटी व अन्य औपधियाँ देने की प्रथा गलत है। औपधियोंसे तेज की हुई जठराग्नि सदा प्रबल नहीं रहती और काल पाकर इससे भी अधिक भयङ्कर रोग आ घेरते हैं।

इस रोग मे अन्न बिल्कुल मना है, जबतक बीमार ठीक न हो जावे, सिवाय बकरी या गाय के दूध और मठा के कुछ न देना चाहिये, परन्तु ताजे फल मिल सकें तो फलों पर रखना अच्छा है। केवल फलों के आहार पर रहने से हर प्रकार की सग्रहणी अवश्य ठीक हो जायगी। सग्रहणी वाले रोगी को घी, तेल, मिठाई, मसाले, नशा, माँस आदि भूल कर भी न खाना चाहिये, वरना रोग भयङ्कर अवस्था को पहुच कर रोगी मर जायगा। पहले बहुत

थोड़ा दूध, मठा या फल से शुरू करना चाहिए, फिर जैसे-जैसे रोगी की भूख बढ़ती जाय दूध, फल अथवा मठे की मात्रा बढ़ानी चाहिये, रोगी की इच्छा के विरुद्ध इनमें से कोई चीज न दी जाये, परन्तु दवा आदि के जरिए दूध या मठा की मात्रा बढ़ाना भयङ्कर भूल है, इससे भी भारी भूल यह है कि इलाज के दिनों में रोगी को प्यास लगने पर भी वैद्य लोग पानी पीने से मना करते हैं, क्योंकि अव्वल तो दवा की गरमी असह्य होती है, फिर प्यास रोकने से हृदय कमजोर हो जाता है, पानी की जरूरत पानी ही मिटाता है, इसलिये ताजा ठंडा पानी जरूर पिलाया जावे रोगी को यथाशक्ति साफ ताजी हवा में रखना चाहिये और कपड़े भी बहुत कम पहनने चाहियें। रोजाना विधि पूर्वक प्राकृतिक स्नान (Tub-bath) कराने से आँतों को बल और ताजगी मिलेगी, आँतें काम करने लगेंगी और मिट्टी की पट्टी भी तीन चार अवश्य बाँधी जावे जैसा मैं लिख चुका हूं। धूप-स्नान, मर्दन आदि भी अवश्य कराना चाहिये, ऐसा करने से संग्रहणी सदा के लिये ठीक हो जावेगी। दवा देकर इस रोग से ठीक हुए रोगी हमेशा स्वस्थ्य नहीं रहते, सदा ही वे अन्य रोगों से घिरे रहते हैं, परन्तु प्राकृतिक चिकित्सा (मिट्टी, पानी, हवा, धूप, उपवास, फलाहार, पृथ्वी शयन आदि) से शरीर की नश-नश नवीन रक्त से भर जाती है और रोगी दीर्घ-जीवन व स्थाई आरोग्यता प्राप्त करता है मैं ऐसे अनेक रोगियों को जानता हूं, जो दवा खा कर हट्टे-कट्टे हो गये, पर हार्टफेल होकर मर गये।

तिल्ली, जलोदर, पांडुरोग

प्रश्न—मेरे साले को कुछ अरसा हुआ पेट में तिल्ली हुई, फिर बढ़ते-बढ़ते जलंधर रोग होगया है। पेट पानी से भर गया है, शरीर सूख गया है, भोजन हज्म नहीं होता, कृपया इस का इलाज लिखें।

उत्तर—यह रोग भी मन्दाग्नि होने से तथा धातुओं के दूषित होने से हो जाता है, खोज करने पर अकसर मालूम हुआ है कि, पहले बुखार, पेट दर्द या आँतों में साधारण रोग उत्पन्न होते हैं, उनका इलाज दवा आदि प्रकृति-विरुद्ध साधनों से किया जाता है. जिससे रही-सही अग्नि भी जाती रहती है और खून गरमी से पिघल कर पानी होजाता है, जिससे जलोदर रोग हो जाता है, तिल्ली जलोदर पाँडुरोग आदि लगभग एक ही कारण से होते हैं।

रोग अधिक बढ़ने पर उसका इलाज असाध्य होजाता है, शस्त्र-क्रिया द्वारा पानी निकाल देनेपर पानी फिर भर जाता है, और अन्त में रोगी काल का ग्रास बन जाता है। मूर्ख लोग पहले कुछ नहीं सोचते—साधारण तेज बीमारियों को प्रकृति विरुद्ध साधन (औषधियों से दबाकर असाध्य रोग पैदा कर लेते हैं, जिससे धीरे-धीरे अकाल मृत्यु का ग्रास बनना पडता है। इसका इलाज आरम्भ से ही प्रकृति के अनुकूल होना चाहिये। रोगी को दिन भर कुछ भी भोजन न देना चाहिये। शाम होने पर थोड़ा दूध फल, हरे शाक देना चाहिये—रात्रि को सोते समय पेट पर सब

उत्तर—मधुमेह से लोग बहुत डरते हैं । वैद्य लोग इसे मिटाने के लिये अनेक धातु दवाइया देते है और डाक्टर लोग दवाइयो के साथ माँसाहार की राय देते है, परन्तु सभी जानते हैं कि इन प्रकृति विरुद्ध साधनों से कभी रोग दूर नहीं होता, सभी रोगों की भाति केवल प्राकृतिक उपचारों से रोग दूर हो सकता है। पहले रोगी को कोष्ठबद्ध होता है, फिर यह रोग होता है। अत. सब से पहले पेट व आन्तों की सफाई जरूरी है और इसके लिये छोटे-छोटे उपवास, फलाहार, मिट्टी की पट्टी प्राकृतिक स्नान आदि उपचार विधि पूर्वक कुछ काल तक करने चाहियें, ताकि रोग का कारण विजातीय द्रव्य धीरे-धीरे शरीर से निकल जाय और शरीर निर्मल हो जाय । कुछ समय हुआ, लेखक के पास एक मधुमेह का दीर्घरोगी आया था । जो बडे-बड़े डाक्टर, वैद्यों से निराश हो चुका था । रोगी को भय था कि उसका इस रोग मे ही अन्त न हो जाय—भलीभाति पूछ-ताछ व जाँच करने पर मालूम हुआ कि सभी इलाज करने वालों ने रोग के कारण को अच्छी तरह जानने का कष्ट नहीं किया, अन्यथा रोग दूर करना इतना कठिन न था । अस्तु, रोगी को कठिन बद्धकोष्ट था, आँतोंमें गाठें पड़ गई थी और पाचक अङ्ग शिथिल हो गये थे । रोगी को सब से पहले स्वाभाविक भोजन पर रक्खा गया, केवल गाय का कच्चा दूध, ताजा फल, सूखे मेवे और कच्चे हरे शाक ही खिलाए जाते थे । अन्नादि बिल्कुल बन्द किए गये, प्राकृतिक स्नान (Tub-bath) विधि पूर्वक रोजाना कराया जाता था, रोगीको

साफ ताजा हवा मे नंगे पाव टहलाया जाता था और जंगल मे लेजा कर बालू पर कुछ देर लिटाया जाता था और पृथ्वी पर लेटे-लेटे ही धूप स्नान कराया जाता था, जिससे उसे काफी पसीना आकर शान्ति मिलती थी, रोगीको बहुत अधिक प्यास लगती थी जो शीघ्र बन्द होगई। रोगी शीघ्र ही जगल मे घूमने लगा, दस दिन में रोगी का आराम होने लगा और कुछ दिनो मे घर पर ही इस प्रयोग से रोगी भला-चगा होगया और अब भी स्वस्थ है। जिन चिकित्सकों ने रोगी को पहले असाध्य बताया था और जो अनेक दवा आदि झूठे उपचार करके निराश हो चुके थे, इस सफलता पर आश्चर्य से चकित हो गये। सच है आज ९५ फी सदी लोग दवाइयों के और वैद्य डाक्टरों के निरे गुलाम हैं बुद्धि, होते हुए भी लोग पशुओं से भी अधिक मूर्ख हैं।

नपुंसकत्व, शिथिलता, कमजोरी

प्रश्न—मेरी आयु २५ वर्ष है, विवाहित हूं। बचपन की कुटेवों मे फस कर मैंने अपने आरोग्य और पुरुषत्व का नाश कर लिया—अब मैं बिल्कुल कमजार और नपुंसक हूँ। योवन की काई शक्ति नहीं है। गृहस्थ के योग्य नहीं हूँ। भविष्य अन्धकार मय है। आत्म-हत्या को जी चाहता है। क्या कोई उपाय रक्षा का है ?

उत्तर—देश में आपकी भान्ति न जाने कितने नवयुवक अपना जीवन नष्ट कर चुके और कर रहे हैं। हमारे बालकों को आरम्भ से ही उचित शिक्षा नहीं मिलती, वे कुसंगति मे पड़ कर

अनेक बुरी आदतों के कारण हस्त मैथुन, गुदा मैथुन आदि के शिकार होकर अपने ही हाथों अपने शरीर का सर्वनाश कर डालते हैं। हमारे स्कूलों में पढ़ाई के सिवा ब्रह्मचर्य की शिक्षा नहीं दी जाती और विद्यार्थियों व बच्चों के भोजन पान, रहन-सहन पर कुछ भी ध्यान नहीं दिया जाता। बच्चों को वाहियात पदार्थ बाजारकी मिठाइयाँ, आचार, मुरब्बे, तेल, खटाई, चाट-चटनी, चाय, सिगरेट आदि खाने-पीने से मना नहीं किया जाता, जिसका परिणाम यह होता है कि वीर्य पतला होकर समय से पहले निकलने लग जाता है और बालक इच्छा न होते हुए भी विकारों के वशीभूत हो जाते हैं।

नपुंसकत्व, शिथिलता, कमजोरी सब एक ही बात है। अग्नि मन्द होने से रस भलीभान्ति नहीं बनता, खून पतला व जोरदार होता है और उससे वीर्य दूषित व पतला हो जाता है और कच्चा बाहर निकलता रहता है। इन्द्रियोंकी नसों मे शुद्ध रक्त का सचार नहीं होता और खराब नीला पानी नसों मे भरकर उन्हें उत्तेजना रहित शिथिल बना देता है।

नपुंसकत्व, नाताकती दूर करने के लिये भी हमें प्रकृति की ही शरण लेनी चाहिये—बनावटी कुश्ते (Tonic) साण्डे का तेल, मछली का तेल पाक, मुसली आदि कभी सच्चा और स्थाई पुरुषत्व प्रदान नहीं कर सकते, वे कुछ दिन क्षणिक असर दिखा कर रहा-सहा पुरुषत्व भी नष्ट कर देते हैं। सच्चा इलाज इस प्रकार है—जननेन्द्रिय पर मेरी बताई विधि से रोजाना चिकनी

मट्टी बान्धी जावे । मुह खुला रहे । रोज एक बार मेहन स्नान, इन्द्री स्नान जल से किया जावे । मिट्टी कमजोर इन्द्री को बलवान बना देगी, खराब पानी निकाल देगी । भोजन मे खटाई, मिर्च, नमक मसाले, मिठाई, तेल नशा आदि से सख्त परहेज होना चाहिये बादाम, पिश्ता आदि भिगोकर खूब चबा-चबा कर खाना चाहिये और बकरी या गाय का धारोष्ण दूध फीका ही पीना चाहिए । रोटी बिना नमक की और मोटे आटे की लूखी खानी चाहिये । हरे शाक भी खाए जा सकते है । बीच-बीच मे उपवास भी करना चाहिए । ताजे फल खाना बहुत श्रेष्ठ है । धूप स्नान, वायु-स्नान, मालिश, जंगल का घूमना यह भी ताकत लाने के श्रेष्ट साधन है । इन उपरोक्त उपायों से कुछ मास मे ही नामर्द भी मर्द बन जायेंगे और हजारों स्त्री-पुरुषों के जीवन सुखमय बन जायेंगे ।

अण्ड वृद्धि अन्त्र वृद्धि आदि

प्रश्न—मेरे एक रिश्तेदार को अन्त्र वृद्धि की शिकायत है याने आत उतरती है साथ ही उनके अण्ड कोष फूल कर कुप्पा हो गए हैं । बड़ा कष्ट होता है जीवन कष्ट मय है । आपरेशन कराना नहीं चाहते । कोई प्राकृतिक इलाज बतलाइये ।

उत्तर—ओह ! मनुष्य जाति ! प्रकृति देवी के नियमों के उल्लंघन करने से तुम्हारा कैसा पतन हो गया है कैसे भयकर लज्जास्पद रोगों से ग्रसित हो रहे हो ! अण्ड वृद्धि और अन्त्र वृद्धि भी हमारे प्रकृति विरुद्ध जीवन की सजा है । भारी पदार्थ खाने से व्यायाम न करने से भोजन ठीक नहीं पचता और बिना पचा

भोजन पेट मे आँतो मे सडकर सारे शरीर मे फैल ताजा है—रक्त दूहित हो जाता है उसमे पानी अधिक मात्रा मे हो जाता है। अन्त्र वृद्धि आतों पर अधिक दबाव पड़नेसे होती है और अंडवृद्धि फोतो मे पानी भरने से होता है परन्तु असली कारण व चिकित्सा एक ही है। चीर फाड से कभी स्थाई लाभ नहीं होता—अण्डवृद्धि वाले और अन्त्रवृद्धि वाले रोगी जीते हुए मुरदे के समान हैं। वे गृहस्थ का सुख नहीं उठा सकते और न ही दुनियाँ मे सुख पूर्वक कोई काम कर सकते हैं। ऐसे रोगियों को भी मैं सलाह दूंगा कि दवा और चीर फाड का झूंठा मोह छोड दें। यह बेकार हैं पहले पहल ऐसे बीमारों को चाहिए कि लंघन, उपवास, व्रत करें। पहले एक दिन उपवास करें फिर एक दिन दूध पी कर रहें। फिर एक दिन भूखे रहें और दूसरे दिन केवल फल खा कर रहें। फिर दो दिन उपवास करें और दो दिन फल और दूध पर रहें दो तीन मास ऐसा करें इससे पेट व आँतें साफ हो जायगी और आतो पर पडने वाला जोर कम हो जायगा आंत नही उतरेगी और फोतों पर पानी धीरे २ इस प्रकार सूख जायगा जैसे पौदे बिना पानी सूखते हैं पेट पर और फोतों पर गीली चिकनी मिट्टी रोज लगावे। पानी बाहर निकल जावेगा-कुछ मिनिट हलकी भाप भी देना चाहिए और गहरी नीली बोतल का पानी दिन मे तीन बार २-२ तोले पिलाना चाहिए बिमार को कपड़े यथा शक्ति कम पहनना चाहिए। प्राकृतिक स्नान जुस्ट मेथड से करना चाहिए। २-३ महीने मे आँत उतरने की शिकायत व अंडवृद्धि की शिकायत सदा के लिए

दूर हो जायगी और रोगी को नई जिन्दगी मिलेगी—क्या हमारे मारवाड़ी भाई इस ओर ध्यान देंगे—जाहिरा में यह सीधे साधे उपचार व्यर्थ नजर आते हैं पर आजमाने पर मालूम हो जायगा कि इनमें कितने अद्भुत रोग नाशक गुण हैं।

सुजाक—गरमी

प्रश्न—मुझे दस साल से सुजाक की बीमारी है। मवाद गिरता है चीस चलती है पेशाब में जलन होती है। बहुत सी दवाइयां खाईं सूई लगवाई कृपया इसका सरल शर्तिया इलाज बतावें।

उत्तर—गरमी सुजाक भयङ्कर बीमारी है। अधिकाँश यह रोग व्यभिचार, वेश्यागमन आदि से होते हैं दूषित मल ग्रसित जननेन्द्रियों के संघर्ष से भयङ्कर विष उत्पन्न हो कर यह रोग होते हैं। वास्तव में इस रोग का मूल कारण अस्वाभाविक जीवन है। लोग अनाप शनाप खाते रहते हैं जिसमें अनेक प्रकार की पाप वासनाएँ उत्पन्न हो कर पाप की ओर ले जाती हैं और परिणाम में भयङ्कर व्याधी आ घेरती है। आज बहुत से नौ जवानों में यह रोग पाया जाता है। शरीर के अन्दर इकट्ठी हुई मवाद इन्द्री में हो कर बूंद २ बाहर आती है और अन्दर घाव जलन पीडा होती है। गरमी में इन्द्रिय पर फुन्सियाँ उठ कर वह जलने लगती हैं। परन्तु यह भयानक रोग पारा मिलाया रस कपूर इन्जेक्शन आदि प्रकृति विरुद्ध साधनों से दूर नहीं हो सकते बल्कि औषधियों से यह भयकर जहर मवाद सदा के लिए शरीर के अन्दर रह जाता

है जिससे आगे जाकर गठिया, कोढ, नासूर, अन्धापन आदि रोग हो जाते है या सारा शरीर ही गलने लग जाता है।

इसलिए जो लोग अपना भला चाहे उन्हे रोग आरम्भ होते ही प्रकृति के उपचार करने चाहिए और भिन्न २ प्रकार के लोग डाक्टर, वैद्य हकीमों से जाच कराने के फदे मे न पडना चाहिए वरना भारी अनिष्ट हो सकता है। यदि शीघ्र इन रोगों का सही इलाज न किया जाय तो सारा शरीर बेकार हो जाता है समाज मे बैठने योग्य नहीं रहता—समस्त शरीर बेकार हो जाता है रोगी को चाहिए कि मेरी बताई विधी से स्वाभाविक पेड़ू स्नान, हवा और धूप का स्नान रोज करें औषधि खाना छोड़ दे। सात्विक भोजन दूध, फल, मेवा, हरे शाक खिचड़ी दलिया आदि खा कर रहे। तेल, मिर्च, खटाई गुड नशा आदि छोड़ दे और शुद्ध वायु सेवन करे। कुछ महीने लगातार ऐसा करने से सभी दोनों तरह के रोग गरमी सुजाक जड से चले जाएगे, शरीर निर्मल हो जायगा–पापों का प्रायश्चित्त हो जायगा—इससे विपरीत चलने वाले भयकर रोगों से दु ख पाते हुए शीघ्र काल के ग्रास, बन जाते हैं इसमे शन्देह नहीं है।

गठिया, लकवा, संधिवात, कमर झुकना

प्रश्न—मेरे जोडों मे दर्द है और भी वादी की शिकायतें रहती हैं, मेरे पिता जी की कमर झुक गई है। बहुत से इलाज किये, पर कोई लाभ नहीं हुआ। दवाइयाँ, इन्जेक्शन आदि सभी व्यर्थ हुए हैं। कृपया रोग का कारण और सच्चा इलाज बताकर हमारा कष्ट दूर कीजिये।

तिल्ली, जलोदर, पांडुरोग

प्रश्न—मेरे साले को कुछ अरसा हुआ पेट मे तिल्ली हुई, फिर बढते-बढते जलधर रोग होगया है। पेट पानी से भर गया है, शरीर सूख गया है, भोजन हज्म नहीं होता, कृपया इस का इलाज लिखें।

उत्तर—यह रोग भी मन्दाग्नि होने से तथा धातुओं के दूषित होने से हो जाता है, खोज करने पर अकसर मालूम हुआ है कि, पहले बुखार, पेट दर्द या आँतों में साधारण रोग उत्पन्न होते हैं, उनका इलाज दवा आदि प्रकृति-विरुद्ध साधनों से किया जाता है. जिससे रही-सही अग्नि भी जाती रहती है और खून गरमी से पिघल कर पानी होजाता है, जिससे जलोदर रोग हो जाता है, तिल्ली जलोदर पॉडुरोग ,आदि लगभग "एक ही कारण से होते हैं।

रोग अधिक बढने पर उसका इलाज असाध्य होजाता है, शस्त्र क्रिया द्वारा पानी निकाल देनेपर पानी फिर भर जाता है और अन्त मे रोगी काल का ग्रास बन जाता है। मूर्ख लोग पहले कुछ नहीं सोचते—साधारण तेज बीमारियों को प्रकृति ,विरुद्ध साधन (औषधियों से दबाकर असाध्य रोग पैदा कर लेते हैं, जिससे धीरे-धीरे अकाल मृत्यु का ग्रास बनना पडता है। इसका इलाज आरम्भ से ही प्रकृति के अनुकूल होना चाहिये। रोगी को दिन भर कुछ भी भोजन न देना चाहिये। शाम होने पर, थोड़ा दूध फल, हरे शाक देना चाहिये—रात्रि को सोते समय पेट पर सत्र

जगह जहां तक पेट फूला हुआ हो, गीली चीकनी मिट्टी की पट्टी रोजाना बांधनी चाहिये, अगर गरमी का मौसम हो तो दीवारका प्राकृतिक स्नान, पेडुस्नान अवश्य कराना चाहिये और स्नान कर चुकने पर किसी तन्दुरुस्त आदमी से मालिश कराकर पानी सुखा देनी चाहिये। ठंडी हवा के तेज झोंके इस रोग में बड़े लाभ दायक हैं, इसलिये रोगी को नंगा करके हवा और धूप का स्नान मेरी बताई विधियों से अवश्य कराना चाहिये, अगर बालू के बिछौने पर लिटाया जावे और कुछ घण्टे इसी हालत में रोगीको रक्खा जावे तो बड़ी जल्दी लाभ होगा—इस रोग में खाल के छेद बन्द होजाते हैं, इसलिए धूप का स्नान अवश्य कराना चाहिये, ताकि पसीना काफी तादाद में आवे। यदि रोग के आरम्भ में ही उपवास, फलाहार, मिट्टी की पट्टियां, रोशनी हवा का स्नान, शुद्ध वायु सेवन, वस्त्रों का त्याग आदि नैसर्गिक इलाज किए जावें तो कभी भी तिल्ली, जलोदर या पाडु रोग न बढ़ेंगे, बल्कि धीरे-धीरे जड़ से ठीक हो जायेंगे, परन्तु आज तो ९९ फी सदी लोग अपने शरीर सम्बन्धी बातों में बिल्कुल कुछ नहीं जानते, वे आरोग्य विषय में चिकित्सकों के आधीन हैं और यही गुलामी देश में रोग-वृद्धि की जड़ है।

मधुमेह

प्रश्न—मुझे चार-पाच साल से मधुमेह का रोग है, साथ ही दस्त साफ नहीं होता, पेशाब में शक्कर बहुत जाती है, हड्डियां दुख रही हैं, आंखों ने जवाब दे दिया। बड़ा दुखी हूं, इसका इलाज क्या है ?

उत्तर—मधुमेह से लोग बहुत डरते हैं । वैद्य लोग इसे मिटाने के लिये अनेक धातु दवाइयां देते हैं और डाक्टर लोग दवाइयों के साथ मांसाहार की राय देते हैं, परन्तु सभी जानते हैं कि इन प्रकृति विरुद्ध साधनों से कभी रोग दूर नहीं होता, सभी रोगों की भांति केवल प्राकृतिक उपचारों से रोग दूर हो सकता है। पहले रोगी को कोष्ठबद्ध होता है, फिर यह रोग होता है। अत सब से पहले पेट व आन्तों की सफाई जरूरी है और इसके लिये छोटे-छोटे उपवास, फलाहार, मिट्टी की पट्टी प्राकृतिक स्नान आदि उपचार विधि पूर्वक कुछ काल तक करने चाहियें, ताकि रोग का कारण विजातीय द्रव्य धीरे-धीरे शरीर से निकल जाय और शरीर निर्मल हो जाय। कुछ समय हुआ, लेखक के पास एक मधुमेह का दीर्घरोगी आया था। जो बडे-बड़े डाक्टर, वैद्यों से निराश हो चुका था। रोगी को भय था कि उसका इस रोग में ही अन्त न हो जाय—भलीभाति पूछ-ताछ व जाँच करने पर मालूम हुआ कि सभी इलाज करने वालों ने रोग के कारण को अच्छी तरह जानने का कष्ट नहीं किया, अन्यथा रोग दूर करना इतना कठिन न था। अस्तु, रोगी को कठिन बद्धकोष्ट था, आँतोंमे गाठें पड़ गई थी और पाचक अङ्ग शिथिल हो गये थे। रोगी को सब से पहले स्वाभाविक भोजन पर रखा गया, केवल गाय का कच्चा दूध, ताजा फल, सूखे मेवे और कच्चे हरे शाक ही खिलाए जाते थे। अन्नादि बिल्कुल बन्द किए गये, प्राकृतिक स्नान (Tub-bath) विधि पूर्वक रोजाना कराया जाता था, रोगीको

साफ ताजा हवा मे नगे पाव टहलाया जाता था और जंगल मे लेजा कर बालू पर कुछ देर लिटाया जाता था और पृथ्वी पर लेटे-लेटे ही धूप स्नान कराया जाता था, जिससे उसे काफी पसीना आकर शान्ति मिलती थी, रोगीको बहुत अधिक प्यास लगती थी जो शीघ्र बन्द होगई। रोगी शीघ्र ही जगल मे घूमने लगा, दस दिन में रोगी का आराम होने लगा और कुछ दिनो मे घर पर ही इस प्रयोग से रोगी भला-चगा होगया और अब भी स्वस्थ है। जिन चिकित्सकों ने रोगी को पहले असाध्य बताया था और जो अनेक दवा आदि झूठे उपचार करके निराश हो चुके थे, इस सफलता पर आश्चर्य से चकित हो गये। सच है आज ६५ फी सदी लोग दवाइयों के और वैद्य डाक्टरों के निरे गुलाम हैं बुद्धि, होते हुए भी लोग पशुओं से भी अधिक मूर्ख हैं।

नपुंसकत्व, शिथिलता, कमजोरी

प्रश्न—मेरी आयु २५ वर्ष है, विवाहित हू । बचपन की कुटेवों मे फस कर मैंने अपने आरोग्य और पुरुषत्व का नाश कर लिया—अब मैं बिल्कुल कमजोर और नपुंसक हूँ। योवन की कोई शक्ति नहीं है। गृहस्थ के योग्य नहीं हूँ। भविष्य अन्धकार मय है। आत्म-हत्या को जी चाहता है। क्या कोई उपाय रक्षा का है?

उत्तर—देश में आपकी भान्ति न जाने कितने नवयुवक अपना जीवन नष्ट कर चुके और कर रहे हैं। हमारे बालकों को आरम्भ से ही उचित शिक्षा नहीं मिलती, वे कुसंगति मे पड़ कर

अनेक बुरी आदतों के कारण हस्त मैथुन, गुदा मैथुन आदि के शिकार होकर अपने ही हाथों अपने शरीर का सर्वनाश कर डालते हैं। हमारे स्कूलों में पढ़ाई के सिवा ब्रह्मचर्य की शिक्षा नहीं दी जाती और विद्यार्थियों व बच्चों के भोजन पान, रहन-सहन पर कुछ भी ध्यान नहीं दिया जाता। बच्चों को वाहियात पदार्थ बाजारकी मिठाइयाँ, आचार, मुरब्बे, तेल, खटाई, चाट-चटनी, चाय, सिगरेट आदि खाने-पीने से मना नहीं किया जाता, जिसका परिणाम यह होता है कि वीर्य पतला होकर समय से पहले निकलने लग जाता है और बालक इच्छा न होते हुए भी विकारों के वशीभूत हो जाते हैं।

नपुंसकत्व, शिथिलता, कमजोरी सब एक ही बात है। अग्नि मन्द होने से रस भलीभान्ति नहीं बनता, खून पतला व जोशदार होता है और उससे वीर्य दूषित व पतला हो जाता है और कच्चा बाहर निकलता रहता है। इन्द्रियोंकी नसों मे शुद्ध रक्त का संचार नहीं होता और खराब नीला पानी नसों मे भरकर उन्हें उत्तेजना रहित शिथिल बना देता है।

नपुसकत्व, नाताकती दूर करने के लिये भी हमें प्रकृति की ही शरण लेनी चाहिये—बनावटी कुश्ते (Tonic) साडे का तेल, मछली का तेल पाक, मुसली आदि कभी ,सच्चा और स्थाई पुरुषत्व प्रदान नहीं कर सकते, वे कुछ दिन क्षणिक असर दिखा कर रहा-सहा पुरुषत्व भी नष्ट कर देते हैं। सच्चा इलाज इस प्रकार है—जननेन्द्रिय पर मेरी बताई विधि से रोजाना चिकनी

मट्टी बान्धी जावे। मुह खुला रहे। रोज एक बार मेहन स्नान, इन्द्री स्नान जल से किया जावे। मिट्टी कमजोर इन्द्री को बलवान बना देगी, खराब पानी निकाल देगी। भोजन मे खटाई, मिर्च, नमक मसाले, मिठाई, तेल नशा आदि से सख्त परहेज होना चाहिये बादाम, पिस्ता आदि भिगोकर खूब चबा-चबा कर खाना चाहिये और बकरी या गाय का धारोष्ण दूध फीका ही पीना चाहिए। रोटी बिना नमक की और मोटे आटे की लूखी खानी चाहिये। हरे शाक भी खाए जा सकते हैं। बीच-बीच मे उपवास भी करना चाहिए। ताजे फल खाना बहुत श्रेष्ठ हैं। धूप स्नान, वायु-स्नान, मालिश, जगल का घूमना यह भी ताकत लाने के श्रेष्ट साधन हैं। इन उपरोक्त उपायों से कुछ मास मे ही नामर्द भी मर्द बन जायेंगे और हजारों स्त्री-पुरुषों के जीवन सुखमय बन जायेंगे।

अण्ड वृद्धि अन्त्र वृद्धि आदि

प्रश्न—मेरे एक रिस्तेदार को अन्त्र वृद्धि की शिकायत है याने आत उतरती है साथ ही उनके अण्ड कोष फूल कर कुप्पा हो गए हैं। बड़ा कष्ट होता है जीवन कष्ट मय है। आपरेशन कराना नहीं चहते। कोई प्राकृति इलाज बतलाइये।

उत्तर—ओह! मनुष्य जाति! प्रकृति देवी के नियमों के उल्लघन करने से तुम्हारा कैसा पतन हो गया है कैसे भयंकर लज्जास्पद रोगों से ग्रसित हो रहे हो! अण्ड वृद्धि और अन्त्र वृद्धि भी हमारे प्रकृति विरुद्ध जीवन की सजा है। भारी पदार्थ खाने से व्यायाम न करने से भोजन ठीक नहीं पचता और बिना पचा

भोजन पेट मे आँतो मे सड़कर सारे शरीर मे फैल जाता है—रक्त दूषित हो जाता है उसमे पानी अधिक मात्रा मे हो जाता है। अन्त्र वृद्धि आतो पर अधिक दबाव पडनेसे होती है और अडवृद्धि फोतों मे पानी भरने से होता है परन्तु असली कारण व चिकित्सा एक ही है। चीर फाड से कभी स्थाई लाभ नहीं होता—अण्डवृद्धि वाले और अन्त्रवृद्धि वाले रोगी जीते हुए मुरदे के समान हैं। वे गृहस्थ का सुख नहीं उठा सकते और न ही दुनियाँ मे सुख पूर्वक कोई काम कर सकते हैं। ऐसे रोगियों को भी मैं सलाह दूंगा कि दवा और चीर फाड का झूंठा मोह छोड दें। यह बेकार हैं पहले पहल ऐसे बीमारों को चाहिए कि लघन, उपवास, व्रत करें। पहले एक दिन उपवास करें फिर एक दिन दूध पी कर रहें। फिर एक दिन भूखे रहें और दूसरे दिन केवल फल खा कर रहें। फिर दो दिन उपवास करें और दो दिन फल और दूध पर रहें दो तीन मास ऐसा करें इससे पेट व आँतें साफ हो जायंगी और आतो पर पड़ने वाला जोर कम हो जायगा आंत नही उतरेगी और फोतों पर पानी धीरे २ इस प्रकार सूख जायगा जैसे पौदे बिना पानी सूखते हैं पेट पर और फोतों पर गीली चिकनी मिट्टी रोज लगावे। पानी बाहर निकल जावेगा-कुछ मिनिट हलकी भाप भी देना चाहिए और गहरी नीली बोतल का पानी दिन मे तीन बार २-२ तोले पिलाना चाहिए बिमार को कपड़े यथा शक्ति कम पहनना चाहिए। प्राकृतिक स्नान जुस्ट मेथड से करना चाहिए। २-३ महीने मे आँत उतरने की शिकायत व अडवृद्धि की शिकायत सदा के लिए

दूर हो जायगी और रोगी को नई जिंदगी मिलेगी—क्या हमारे मारवाड़ी भाई इस ओर ध्यान देंगे—जाहिरा में यह सीधे साधे उपचार व्यर्थ नजर आते है पर आजमाने पर मालूम हो जायगा कि इनमे कितने अद्भुत रोग नाशक गुण हैं।

सुजाक—गरमी

प्रश्न—मुझे दस साल से सुजाक की बीमारी है। मवाद गिरता है धीस चलती है पेशाब मे जलन होती है। बहुत सी दवाइयां खाई सूई लगवाई कृपया इसका सरल शर्तिया इलाज बतावें।

उत्तर—गरमी सुजाक भयङ्कर बीमारी है। अधिकांश यह रोग व्यभिचार, वेश्यागमन आदि से होते हैं दूषित मल ग्रसित जननेन्द्रियों के संघर्ष से भयङ्कर विष उत्पन्न हो कर यह रोग होते हैं। वास्तव मे इस रोग का मूल कारण अस्वाभाविक जीवन है। लोग अनाप शनाप खाते रहते हैं जिसमे अनेक प्रकार की पाप वासनाऐं उत्पन्न हो कर पाप की ओर ले जाती हैं और परिणाम मे भयङ्कर व्याधी आ घेरती हैं। आज बहुत से नौ जवानों मे यह रोग पाया जाता है। शरीर के अन्दर इकट्ठी हुई मवाद इन्द्री मे हो कर बूंद २ बाहर आती है और अन्दर घाव जलन पीड़ा होती है। गरमी में इन्द्रिय पर फुन्सियाँ उठ कर वह जलने लगती हैं। परन्तु यह भयानक रोग पारा मिलावा रस कपूर इन्जेक्शन आदि प्रकृति विरुद्ध साधनों से दूर नहीं हो सकते बल्कि औषधियों से यह भयंकर जहर मवाद सदा के लिए शरीर के अन्दर रह जाता

है जिससे आगे जाकर गठिया, कोढ, नासूर, अन्धापन आदि रोग हो जाते हैं या सारा शरीर हो गलने लग जाता है।'

इसलिए जो लोग अपना भला चाहें उन्हें रोग आरम्भ होते ही प्रकृति के उपचार करने चाहिए और भिन्न २ प्रकार के लोग डाक्टर, वैद्य हकीमों से जाच कराने के फदे मे न पड़ना चाहिए वरना भारी अनिष्ट हो सकता है। यदि शीघ्र इन रोगों का सही इलाज न किया जाय तो सारा शरीर बेकार हो जाता है समाज मे बैठने योग्य नहीं रहता—समस्त शरीर बेकार हो जाता है रोगी को चाहिए कि मेरी बताई विधी से स्वाभाविक पेडू स्नान, हवा और धूप का स्नान रोज करें औषधि खाना छोड़ दे। सात्विक भोजन दूध, फल, मेवा, हरे शाक खिचड़ी दलिया आदि खा कर रहे। तेल, मिर्च, खटाई गुड़ नशा आदि छोड़ दे और शुद्ध वायु सेवन करे। कुछ महीने लगातार ऐसा करने से सभी दोनों तरह के रोग गरमी सुजाक जड़ से चले जायगे, शरीर निर्मल हो जायगा—पापों का प्रायश्चित्त हो जायगा—इससे विपरीत चलने वाले भयकर रोगों से दु.ख पाते हुए शीघ्र काल के ग्रास, बन जाते हैं इसमे शन्देह नहीं है।

गठिया, लकवा, संधिवात, कमर झुकना

प्रश्न—मेरे जोड़ों मे दर्द है और भी बादी की शिकायतें रहती हैं, मेरे पिता जी की कमर झुक गई है। बहुत से इलाज किये, पर कोई लाभ नहीं हुआ। दवाइयाँ, इन्जेक्शन आदि सभी व्यर्थ हुए हैं। कृपया रोग का कारण और सच्चा इलाज बताकर हमारा कष्ट दूर कीजिये।

उत्तर—आज हमारे देश में असंख्य लोग गठिया, लकवा, आमवात आदि बादी के रोगों से दु:ख पा रहे हैं। सब से अधिक शोचनीय बात तो यह है कि लोग इन रोगों के कारणों को जानने की कोशिश तक नहीं करते और बिल्कुल अन्धे होकर डाक्टर वैद्यों की शरण में जाते हैं और जो भी वह भाग्य विधाता उन्हें कहें वही करते हैं, मगर मैं वात व्याधि के सभी रोगियों को पक्का विश्वास दिलाता हूँ कि वे दवाइयों के झूठे इलाज में न फसें, बल्कि प्रकृति की ही शरण लेवें। रोग बाहर से नहीं आता बल्कि शरीर के अन्दर मैल भर जाने से रोग होता है। खून मैला होकर गाढ़ा हो जाता है और ठीक तौर पर दौरा नहीं करता इससे लकवा हो जाता है और खून का मैल सन्धि-स्थान पर जोड़ों में इकट्ठा हो कर जम जाता है, इसी से वहां पीड़ा हो जाती है और मेरु दण्ड कमजोर होने से कमर झुक जाती है। बस जब हम इन रोगों का कारण समझ गये तो इलाज अवश्य कर सकेंगे।

सभी वात व्याधि गठिया, लकवा, आमवात कमर झुकना कूबड़ आदि में भाप का (स्टीम-बाथ) विधि पूर्वक देना चाहिये अथवा गरम तेल का सेक करना चाहिये या पीडित अङ्गों को मेरी बताई विधि से धूप में गरम बालू में कुछ मिनिट गाड़ना चाहिये, ताकि मैल फैल जाय। रोग का कारण मैल जब फैल जाय तो उसे प्राकृतिक स्नान (टब बाथ) पेड़ू स्नान द्वारा बाहर निकालना चाहिये, क्योंकि हर एक वात व्याधि में अन्दरूनी

गरमी बढ़ी हुई रहती है। वह ठण्डे जल के स्वाभाविक स्नानसे कम हो जायगी और रोगी को नवीन बल व शांति मिलेगी। रोगी को दिन मे दो तीन बार तेज ठण्डी हवा के झोंके नगे बदन पर अवश्य सहन करना चाहिए, जैसा कि मैं अपनी पुस्तक मैं बता चुका हूँ। धूप मे बैठ कर काफी पसीना लेना उचित है, जिससे बादी का मूल कारण मैल पसीने के रूप शरीर से बाहर निकल जावे। पीडा के स्थान पर मिट्टी की पट्टियाँ भी मेरी बताई विधि से बाध देनी चाहिये, क्योंकि मिट्टी हर एक दर्द पीड़ा की राम बाण सस्ती दवा है।

भोजन मे स्वाभाविक भोजन, ताजे फल, हरे शाक, सूखे मेवे (पानी मे भिगोकर) बकरी या गाय का दूध ही देना चाहिये दवा कुछ न दी जावे। वात व्याधि वाले को दिन भर भोजन न करके सायं काल मे एक बार आहार करना चाहिये। शुद्ध वायु मे रहना जरूरी है। योग्य व स्वस्थ मनुष्य से जैतून के या सरसों के तेल की मालिश भी बड़ी उपयोगी है। लकवे से पीड़ित अङ्गों को दो चार मिनिट से १५ मिनट तक बालू में गाड़ना चाहिये।

श्वेत कुष्ठ गलित कुष्ठ

प्रश्न—मेरा लडका गलित कुष्ठ से पीड़ित है। पहले सुजाक हुई, फिर अनाडी वैद्यों ने धातु दवा खिला दी। जिससे रोग

बिगड कर कुष्ठ हो गया। इसका जीवन दुखमय है। औषधियो से कोई लाभ न हुआ। क्या इसका कोई प्राकृतिक इलाज है? कृपया कुष्ठ का इलाज समझा कर लिखीये।

उत्तर—यह कैसा भयानक रोग है? मानों काल का बुलावा ही आ गया है। इसके पंजे मे फस कर कोई बिरला ही निकल सकता है। बहुतो ने कुष्ट से दुखित होकर आत्म-हत्या करली, बहुतसे इसी रोगके कारण समाज-बहिष्कृतकर दिये। भारत वर्ष गरम देश है। यहाँ कुष्ठ अधिक है। ठडे देशों में यह बहुत कम पाया जाता है। यद्यपि कुष्ठ के अनेक भेद हैं, पर कारण सब का लगभग एक ही होता है। इस रोग मे मनुष्य का खून बिल्कुल बिगड जाता है। पाचन शक्ति बन्द हो जाती है। मॉस गलने या सडने लग जाता है। कोढ श्वेत हो या गलित हो, दोनों का कारण प्रकृति विरुद्धभोजन है और कभी-कभी दवा के असर से हो जाता है। इस रोग मे भोजनका रस नहीं बनता, जो खाया जाता है सब का मैल बनता रहता है। टीके की सत्यानाशी प्रथा व बेजा कानून ने तो कुष्ठ रोग की बडी वृद्धि कर डाली है। कोढ़ मे अन्दरूनी बुखार रहता है और डाक्टरी, हिकमत आयुर्वेद वाले इसका इलाज करने में असमर्थ हैं।

हाँ प्रकृति के उपचारों से कोढ़ दूर हो सकता है, इसमे सन्देह नहीं। वैसे प्राकृतिक चिकित्सा सभी रोगों के लिए एक है, परन्तु कोढ़ के रोगियों को खास कर अलहदा खुले जङ्गल में रखना उचित है, क्योंकि कोढी शरीर को साफ हवा २४ घण्टे

लगाते रहना अत्यन्त आवश्यक है। कोढी को कपड़े नाम मात्र को पहिनने चाहियें क्यों कि अधिक वस्त्र पहिनना मनुष्य के रोगी होने का प्रधान कारण है खुली हवा व धूप में रोगी को दौड़ना व उछलना टहलना चाहिए ताकि पसीना खूब आवे। प्राकृतिक जल स्नान भी हवा से अवश्य कराना चाहिए। मल पदार्थों के भली भाँति पाचन होने के लिए छोटे २ उपवास अत्यत आवश्यक है। भूख लगने पर सेव केला नारंगी आम आदि मौसमी ताजा फल बकरी का दूध, मोटे आटे की थोड़ी रूखी रोटी आलू आदि खिलाए जावें। झरने या गहरे कुए का जल लाभ प्रद होगा। हरे शाक कच्चे या उबाले हुए अच्छे हैं कच्चे चने बड़ी अच्छी औषधि है। मिट्टी का लेप, नगे पाव रहना, हवा स्नान आदि भी विधि पूर्वक करना चाहिए। इन प्रयोगों से धीरे २ शरीर का सड़ा हुआ मैल पसीने पाखाना पेशाब कफ रींट आदि के द्वारा बाहर निकल जायगा और फलाहार आदि से शुद्ध रस रक्त मांस आदि बनने लगेंगे। मांस नवीन ताजा बनेगा पुराना गला हुआ नष्ट हो जायगा और शरीर नवीन रोग रहित हो जायगा—परन्तु धैर्य्य पूर्वक कुछ दिन या महीनों प्रकृति के यह रामबाण उपचार करते रहना चाहिए। यह तप है जिससे लाभ हुए बिना नहीं रह सकता—परन्तु जो बोवेगा वही फल पा सकेगा।

हिस्टीरिया, मृगी, अपस्मार

प्रश्न—मेरी स्त्री को कई बरस से दौरे की बीमारी है। घण्टों बेहोश पडी रहती है। स्वास्थ्य भी बहुत गिर गया है। डाक्टर, वैद्य कोई भी इस रोग को न मिटा सके। बालक पैदा होने पर भी यह रोग न मिटा, जैसा कि आमतौर पर डाक्टर वैद्य कहा करते हैं। कृपया इस रोग का समूल नष्ट करने के सरल उपाय बतलाइये।

उत्तर—न जाने कितनी रमणी आज इस भयङ्कर रोग की शिकार हैं। बहुतसी तो इसी रोग म मर ही जाती हैं। लाखों इलाज करो, झाडा, फूंकी, दवा, इन्जेक्शन करो, किसी से भी यह रोग जड़ से नहीं जाता है। इसलिये कहना पडेगा कि इस रोग को मिटाने मे एलोपैथिक व आयुर्वेद आदि सभी असमर्थ हैं। मगर यहां भी प्रकृति की शरण मे जाने से सदा के लिये रोग से छुटकारा मिल सकता है। सब रोगों की भांति यह रोग भी प्रकृति के नियमों का उल्लंघन करने से होता है। रात-दिन पक्के बन्द मकानों की जहरीली हवा मे रहती हैं। उन्हें शायद ही कभी जङ्गल की जीवनदायिनी हवा नसीब होती होगी, वे भारी और मोटे कपड़ों से अपने शरीर को इस बुरी तरह लपेटे रहती हैं कि बेचारी वायु शरीरको स्पर्श भी नहीं कर सकती और शरीर भी खाल में होकर अन्दर के मैल को भली प्रकार बाहर नहीं फैंक सकता। इसके सिवा सदा ही पक्का भोजन, मसाले,

मिठाइयाँ, चाय, नशा आदि हानिकर वस्तुएं सेवन करते रहने से उनका रक्त बिगड़ जाता है और कब्ज रहने से मासिक धर्म ठीक नहीं होता। इसी से यह हिस्टीरिया रोग हो जाता है।

कारण को समझने के बाद रोग दूर करना बहुत आसान है। हिस्टीरिया, मूर्छा आदि एक ही रोग हैं। इन रोगों को दूर करने के लिये ठंडी हवा का स्नान रामबाण नुस्खा है। यदि मेरी बताई विधि से स्त्रियां कुछ समय तक नित्य प्रति दो तीन बार ठंढी हवा का स्नान एकांत स्थान में करें और धूप स्नान भी ऐसे ही करें तो वे शीघ्र ही इस भयङ्कर रोग से इस प्रकार मुक्त हो जायेंगी, जैसे साप केंचुली से मुक्त हो जाता है। साथ ही प्राकृतिक जल स्नान, मिट्टी की पट्टी पेडू पर रोज नियम पूर्वक यह उपचार होना चाहिये, ताकि रक्त का मैल मल-मूत्र की राह निकल जाय और शरीर निर्मल हो जाय। इसके सिवा भविष्य में रक्त शुद्ध करने के लिये पवित्र फल, हरे शाक, मेवा, दूध और कुछ थोड़ी मोटे आटे की लूखी रोटी खानी चाहिये, जिससे शरीर रूपी मशीन नई हो जाय। इस रोग में स्त्रियोंको शुद्ध वायु में रहना और भूमि पर बिना कुछ बिछाए बैठना, लेटना और सोना चाहिये। मूर्छा आने पर बल पूर्वक जगाना और चेतन न करना चाहिये, बल्कि ताजी ठण्डी हवामें लिटाकर हवा चाहिये जिससे शरीर को शान्ति मिले। छोटे-छोटे उपवास अत्यन्त लाभदायक हैं। मालिश भी जरूर कराई जावे। इस रोग में प्रकृति ही सद्वैद्य है। यदि भारतीय महिलासमाज दवा के भूत

से वच जाय और एकमत-होकर प्रकृति की शरण में आ जाय तो रोग रूपी शत्रु स्वप्न मे भी पास न आवे ।

नासूर, रसोली, अदीठ

प्रश्न—एक रोगी की जाघ मे नासूर है, पहले फोड़ा था फिर आपरेशन कराया, उससे वह विकृत होकर नासूर होगया। फिर आपरेशन कराया, मगर कुछ भी फायदा नहीं हुआ। बहुत से मरहम लगाये लेकिन नासूर अच्छा नहीं होता है। रसोली भी उसके ललाट पर है। वह वगैर चीर-फाड़ के अच्छी भी हो सकती है या नहीं ? कृपया कोई सरल उपाय बताइये ।

उत्तर—नासूर, रसोली, अदीठ आदि रोगों का कारण एक ही है और इलाज भी एक ही है। शरीर का मैल नासूरके छेदमें से होकर वाहर निकलता रहता है और सूराख या घाव हो जाता है और रसौली, अदीठ में शरीर का मैल (मवाद) सूखकर सख्त होजाता है और एक स्थान पर उभर कर ठहर जाता है। आजकल के वैद्य हकीम इन रोगों का इलाज या तो कर नहीं सकते या ध्यान नहीं देते—ऐसे रोगी डाक्टरों और जर्राहों की शरण में जाते हैं और वड़ा भयानक पीड़ायें भोगते हुए चीर-फाड़ का कष्ट उठाते हैं। बहुतसों के तो अङ्ग-भङ्ग कर दिये जाते हैं। रसोली को चीरा देकर निकाल देते हैं और टाका देकर त्वचा (खाल) को ठीक यथा स्थान कर देते हैं और नासूर में जख्म को चीरकर

गला हुआ हिस्सा बाहर निकाल कर घाव भरने का यत्न करते हैं। इन उपचारों से बहुत से रोगी अपने आपको अच्छा हुआ समझते हैं, परन्तु वास्तव में वह पूर्ण आरोग्य नहीं होते है। मनुष्य समाज की इस की इस विषय मे कैसी शोचनीय दशा है। वह औषधि-विज्ञान में डाक्टर और वैद्यों का गुलाम बना हुआ है। वह हर तरह अपनी शरीर रूपी मशीन को डाक्टर वैद्यो के हवाले कर देता है। वह मारे या छोड़े। अफसोस !

मैं ऐसे प्रत्येक रोगी का विश्वास दिलाता हू कि, चीर-फाड और दवा हर हालत मे शरीरको हानि पहुचाते हैं। नासूर,रसोली की सच्ची, सरल और अचूक चिकित्सा इस प्रकार करनी चाहिये।

पीडा और रोग स्थान पर मेरी बताई हुई विधि से काली या पीली गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी दिन में चार पांच बार बाँधनी चाहिये। नासूर के घावके अन्दर मिट्टी भर देनी चाहिए रसाली और अर्बाठ के ऊपर एक-एक अङ्गुल दल चढ़ा देना चाहिए। चीड-फाड हर्गिज न की जावे। शरीर की अन्दरूनी सफाई के लिए छोटे-छोटे उपवास बडे जरूरी हैं। एक दिन उपवास, दूसरे दिन फल खाकर, तीसरे दिन फिर उपवास. चौथे दिन दूध पर रहना चाहिये। इसी प्रकार कुछ दिन या महीने जसा रोग हा रहना चाहिये। इस प्रकार शीघ्र नासूर अच्छा हो जायगा रसोली अर्बीठ शीघ्र ही पिघल कर ठीक हो जायेंगे। कोई किसी प्रकार की खराबी नहीं होगी, जैसा कि मोहान्ध जनता सोचती

है। रोग पुराना हो तो बीमार को धूप स्नान, ठंडी वायु का सेवन बहुत उपयोगी है। विधि पूर्वक शुद्ध ताजे जल से पेडू स्नान अथवा प्राकृतिक स्नान भी अवश्य करना चाहिये, ताकि दूषित रोगाणु अपने स्थान से हट कर मल-मूत्र की राह निकल जावें। प्राणायाम और आसनोंसे भी अति शीघ्र लाभ होता है। इन सस्ते सरल प्राकृतिक उपायों से वे कठिन से कठिन नासूर, रसौली अदीठ आदि बिना किसी खतरे के जल्दी ही समूल नष्ट हो जायेंगे, जिन्हें आज के डाक्टर वैद्य अपनी जहरीली कीमती औषधियों और शस्त्रोंमे भी अच्छा नहीं कर पाते।

—⁂—

मोतीझरा, मलेरिया, ज्वरादि

प्रश्न—आजकल हर घर मे मलेरिया मोतीझरा आदि बुखारों का बड़ा भारी जोर है। लाखों पुरुष, स्त्री, बालक अकाल ही इन भयानक रोगों के शिकार होकर मर जाते हैं। कुनैन आदि खाकर भी रोग जड से नहीं जाते बंगाल मे मलेरिया का बड़ा जोर है। क्या इन रोगों को मिटाने व इनसे बचने के कोई सरल उपाय हैं?

उत्तर—मेरी राय मे तो मोतीझरा, 'मलेरिया, मियादी सभी बुखार के भेद हैं। मैं (अपनी पुस्तक "ज्वर के कारण व चिकित्सा" पृष्ठ ५० मूल्य ≡) मे) भली भाति बुखार के कारण व उसकी सरल अचूक प्राकृतिक चिकित्सा का वर्णन कर चुका

हूँ परन्तु इस स्थान पर खास २ बातों का वर्णन आवश्यक है। जो इस प्रकार है—

प्रकृति विरुद्ध खान, पान, रहन सहन, रात दिन कपड़ों से लदे रहने आदि से रक्त दूषित होकर शरीर के भीतर मल पदार्थों का सघर्षण होकर गरमी बढ़ती है। मलेरिया में रक्त अन्दर की ओर चले जाने से ऊपर से जाड़ा लगता है अन्दर गरमी बढ़ती है मगर शीघ्र ही सारा शरीर गरम हो जाता है। मोतीझरा मे सफेद २ दाने से छाती पेट आदि पर नजर आते हैं इन रोगो मे जितनी मौतें होती हैं उनमे से लगभग ६५ फी सदी तो दवा के झूठे इलाज से, बीमार को बिना इच्छा जबरदस्ती खिलाने पिलाने से, बन्द कमरों मे गंदी हवा में रखने से, प्यास लगने पर गरम पानी पिलाने से प्यासा रखने से होती हैं जिसके लिए घर वाले व चिकित्सक पाप के भागी बनते हैं। आज अगर लोग दवा के भूत को दिल से उठादें और यह विश्वास करने लगें कि दवाइयाँ चाहे वे डाक्टरी हों या यूनानी या आयुर्वैदिक हों सदा ही हानिकर हैं खास कर बुखारों जैसे मामूली रोग मे इतनी अमूल्य जानें न जायं। हर प्रकार की बुखार प्रकृति का खेल मात्र और शरीर के अन्दर इकट्ठे हुए मैल को बड़े वेग से बाहर निकालने की एक क्रिया मात्र है और भय की कोई बात ही नहीं है। मच्छरादि जीवों पर मलेरिया का दोष मढ़ना भारी भूल है और बेचारे निर्दोष मच्छरों की हत्या करके मानव जाति कभी मलेरिया रूपी भयानक दंड से नहीं बच

शीतला चेचक व टीका की प्रथा

प्रश्न—हमारे घर मे बच्चों को चेचक शीतला बडा कष्ट देती है। एक बच्चा तो इस भीषण रोग का शिकार होकर मर गया था, बहुतसों के अङ्ग खराब हो जाते है। लाखों मर जाते है

टीका भी लगाने पर यह रोग हो जाता है। क्या टीके से भी बढ़ कर इस रोग का कोई प्रतीकार व चिकित्सा है ?

उत्तर—शीतला व चेचक को लोग छूत का रोग समझते हैं। सरकार ने निराश होकर इस रोग से बचने के लिए टीका कानून बना दिया है। हर साल लाखों रुपया बच्चों के टीका लगाने मे खर्च होता है और जनता भी अज्ञान से खुशी २ टीका लगवाती है। और ससार रूपी वाटिका के इन अनमोल सुन्दर पुष्प बच्चों के टीका रूपी कलंक लगा दिया जाता है। हमारे अज्ञान के शिकार हमारे नन्हे अबोध बच्चे भी हो रहे हैं। चाहे कोई किसी दृष्टि से टीके की घातक प्रथा को उपयोगी व चेचक का प्रतीकार समझे परन्तु मैं तो इस प्रथा को बिलकुल हानि कारक और अनुपयोगी व कलंक समझता हूँ। जिस भीषण अमानुषिक रीति से टीके का लिफ (रस) तैयार किया जाता है। उसका वर्णन करते रोंगटे खड़े हो जाते हैं। बछडे या पाडे के पेट पर छुरे से घाव करके उसमें दवा मिला कर कई दिनों बाद पिचकारी से खींच कर तैयार किया जाता है। प्रत्यक्ष अधर्म व गौ हत्या है। परन्तु दवाके लिये किया जाने वाला अपराध कोई अपराध नहीं। चेचक की रोक टीके से हरगिज नहीं होती। बहुतसों को तो टीका लगाने पर भी चेचक निकल आती है। चेचक के असली कारणोंको समझ लेने के बाद भलीभाँती आपको मालूम हो जायगा कि टीके की कोई आवश्यकता नहीं है और चेचक इस से कभी

भी नहीं रुक सकती, इतना ही नहीं टीके के द्वारा हम बच्चों के शरीर मे एक नवीन जहर प्रवेश करते हैं, जिसका परिणाम यह होता है कि बच्चे का शरीर सदा के लिये निकम्मा हो जाता है। टीके के लिफ का ऐसा भीषण प्रभाव बच्चे की जीवनी-शक्ति पर पड़ता है कि वह बिल्कुल कमजोर होजाता है। जिस मैल या जहर को वह चेचक के जरिए शरीर से बाहर निकाल कर शरीर को शुद्ध और निरोग बनाती, अब वह टीके के लिफ से कमजोर हो जाने से उस विष को बाहर फैंकनेमे असमर्थ हो जाती है और वह मैल या जहर सदा के लिये शरीर मे रह जाता है। इतना ही नहीं चेचक के टीके का लिफ भी उसकी मदद को वहाँ रह कर खून में मिल जाता है, जिसका परिणाम यह होना है कि टीका लगवाने वाला भविष्य मे उसके कुप्रभाव से दमा, कोढ, लकवा, पागलपन, नासूर आदि भयानक रोगों से कष्ट भोग कर जल्दी ही इस संसार से चल बसता है। जिस चेचक से लोग इतना डरते हैं वह प्रकृति का एक रोग निवारक कष्टमात्र है और मेरी बताई विधि से चेचक के लक्षण उत्पन्न होने के बाद रोशनी, वायु स्नान, प्राकृतिक जल स्नान, स्वाभाविक भोजन, उपवास आदि प्राकृतिक उपचार करने चाहियें। फिर क्या मजाल जो चेचक बढ़ जाय या शरीर को कोई हानि हो जाय। बड़ी आसानी से रोग अच्छा हो जायगा और कोई किसी प्रकार की खराबी भी नहीं होगी।

दाद, ख्यौंची एक्जिमा आदि

प्रश्न—मेरी बाँई टाँग पर और दोनों जांघों पर १५ वर्ष से दाद ख्योंची हो रहे हैं। हजारों मरहम और दवा इस्तेमाल कर चुके, पर कोई फायदा नहीं हुआ। लोग कहते हैं इसके अन्दर कीड़ा होता है। मुझे भारी कष्ट है। क्या यह दुष्ट रोग कभी न जायगा? क्या इसका कोई इलाज नहीं है।

उत्तर—मनुष्य जातिका बहुत बड़ा हिस्सा दाद ख्यौंचि आदि क्षुद्र रोगों से पीड़ित है। मुझे कई ऐसे रोगी मिले हैं, जिन्होंने मुझ से कहा था कि उनके दाद ख्यौंची आदि किसी भी दवा से अच्छे नहीं हुए, उन्हीं असाध्य समझे जाने वाले ख्यौंची और दाद के रोगियों को लेखक ने बिल्कुल सरल प्राकृतिक (मिट्टी की पट्टी और पथ्यादि) उपचारों से इन भयानक रोगों को समूल नष्ट कर दिये, जिसे देख कर लोगों को बड़ा आश्चर्य हुआ। एक बूढे को तो ३५ साल से कमर, पीठ और जाँघों में बड़े कठिन दुखद दाद थे। बेचारा सब दवा करके निराश हो चुका था। सयोग से वह मुझे मिल गया और मैने रोगीसे कहा कि इसे सब रोगों की रामबाण सस्ती दवा, गीली चिकनी मिट्टी विधिपूर्वक मेरी बताई हुई रीति से लगानी चाहिए और एक माह तक गाय के कच्चे दूध के सिवा कोई चीज न खानी चाहिए और नित्य ठंडे जल से स्नान करना चाहिये। रोगी ने पूर्ण रीति से विश्वास और श्रद्धा पूर्वक इस अनोखे, सस्ते इलाज को किया। परिणाम यह हुआ कि दाद जड़ से जाता रहा और रोगी पहले से

बहुत अधिक स्वरूप होगया। इतना होने पर भी हमारे देशवासी इस सुगम रास्ते और शर्तिया इलाज की ओर कुछ भी ध्यान नहीं देते हैं। ये नित्य डिब्बो और शीशीयों मे भरे हुए हानिकर मरहमों का सेवन करते हैं और उम्र भर दाद ब्योची से पीड़ित रहते हैं। इसी प्रकार एक महाशय के हाथ मे ब्योची होगई थी और यह बेचारा रोगी जब सभी वैद्य हकीम और डाक्टरों से निराश हो गया तो वह एक अङ्गरेज डाक्टर के पास गया। डाक्टर ने राय दी कि हाथ का आपरेशन होगा। सयोगवस वह रोगी मुझे मिल गया। बहुत समझाने पर उसने स्वाभाविक उपचार किया। लगभग बीस दिनमे उसका हाथ ज्योंका त्यों हो गया। डाक्टर ने जो यह देखा तो उसे भी बड़ा आश्चर्य हुआ। हमारे मारवाड़ी भाई जो बम्बई, कलकत्ता और आसाम मे रहते हैं, वे इन रोगों से बड़े पीड़ित रहते हैं। यदि वे नमक मीठा न खावें, कब्ज न होने दें तो उन्हे दाद कभी न होंगे। अगर हो भी जाय तो दूध पीकर ही रहे और मिट्टी का प्रयोग करें तो उन्हें अवश्य इन रोगों से छुट्टी मिल जायगी, इसमे कोई सन्देह नहीं।

पेट दर्द, आंतों की गांठे, उदर फोड़ा

प्रश्न—मेरी स्त्री को हमेशा पेट मे दर्द रहता है। कभी बन्द हो जाता है। आंतों मे कड़ापन व गाठे सी हो गई हैं, और गोलासा नजर आता है। कोई कहता है आँतों मे गाँठे हो गई

कोई कहता है पेट में फोडे हो गए—वैद्य कई दवाइयाँ जुलाब आदि दे चुके मगर कोई फायदा नहीं होता. मरीज दिन २ दुबली कमजोर होती जा रही है। खाना हजम नहीं होता। डाक्टर कहते हैं अपरेशन (चीर फाड़) वगैर आराम न होगा—चीर फाड से मृत्यु का भय है क्योंकि बीमार कमजोर बहुत है। कृपा कर कोई सरल प्राकृतिक उपचार बतावें।

उत्तर—सभी पेट के रोग खराब भोजन से, बिना भूख खाने से होते हैं। लोग रोग बढने पर उन्हें मिटाने का यत्न करते हैं पहले उन्हें रोग रूपी शत्रु से भय नहीं होता। पेट में दर्द होना इस बात को साबित करता है कि रोगी की आँतों में मल सूख कर चिपक गया है और अत्यन्त सख्त होने के कारण आतों की कोमल दीवारों में चुभ रहा है। जुलाब या तेज दवा हरगिज न देवें।

लेखक ने कुछ ऐसे रोगियों की चिकित्सा की है जो पेट दर्द, आंतों की गाठ; उदर फोड़ा आदि के शिकार थे, उनमें से एक तो आपरेशन कराता तो मर जाता—चिकित्सा में रोजाना मरीजों के पेट पर गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी दिन में ६ या ७ बार बाँधी जाती थी और प्राकृतिक स्नान इच्छानुसार ठडे जल से कराया जाता था—धूप स्नान और हवा के स्नान बराबर कराए थे—नीले काच में होकर धूप की रोशनी पेट पर डाली जाती थी—भोजन में बकरी का दूध सेव आदि फले व मेवा दिया जाता था—एक बीमार को भापका स्नान भी दिया गया था

इन प्रयोगों से सभी रोगी भले चगे हो गए—चीर फाड़ की कोई आवश्यकता ही न हुई।

इस स्थान पर मैं यह लिख देना उचित समझता हूँ कि ऐसे रोगों मे सर्व साधारण चीर फाड कराते हैं जो वडा भयकर है और इस अर्ध मृत्यु की कोई आवश्यकता नहीं है। आँतों मे फोड़े गाँठें विजातीय द्रव्य के सचय से उत्पन्न होते हैं और प्रकृति विरुद्ध आहार से बढकर भयकर रूप धारण कर लेते हैं। चीर फाड़ में मृत्यु का डर है और स्थाई लाभ नहीं होता—समाज की बडी सेवा यही है कि विना चीर फाड़ के प्राकृतिक उपचारों से काम लिया जावे—स्वाभाविक उपचारों से आगे रोग का बढना एक दम बन्द हो जायगा और पट्टी स्नान आदि से फोड़े की गाँठे अन्दर ही अन्दर पिघलकर नष्ट हो जायेंगी और बेचारे गरीब रोगी सदा के लिए रोग मुक्त हो जायेंगे।

—❦—

प्लेग और हैजा

प्रश्न—हमारे गाँव में अकसर प्लेग और हैजा का दौरा हो जाता है। हजारो मौत के घाट उतर जाते हैं। डाक्टर वैद्य हकीम हजार यत्न करने पर भी सफल नहीं होते और टीका लगाने पर भी हैजे का जोर कम नहीं होता, प्लेग मे हजारों रोगी गिल्टी की असह्य पीड़ा को सहन करते हुए कुते की मौत मर जाते हैं, लेकिन इस गिल्टी का कोई इलाज नहीं कर पाता है।

उत्तर—हैजा और प्लेग कोई दैवी आपत्ति नहीं है, जैसा कि प्राय. लोग समझते हैं, बल्कि हमारे अस्वाभाविक भोजन और मिथ्या रहन-सहन के परिणाम है। यहाँ भी यदि हम प्रकृति के छिपे हुए भेद को समझ लें तो हैजा और प्लेग से भयभीत होने की कोई बात नहीं है। प्रकृति के प्रति किये गए अन्याय को, उसके नियमों को तोड़ने का कठोर दण्ड अवश्य सहन ही होगा। औषधिया, टीका आदि हमे उस दण्ड से नहीं बचा सकते। इन रोगों मे भी हमें स्वाभाविक उपचारों की ही शरण लेनी पड़ेगी।

गाँव या पड़ौस मे यह रोग फैलते ही जहाँ तक हो, उस स्थान को छोड़ देना चाहिये। यह सदा याद रखने की बात है कि यह दोनों रोग उड़ कर नहीं लगते, बल्कि जो लोग स्वाभा-विक भोजन, दूध, फल, मेवा, अधिक तादाद मे खाते हैं और रोशनी, धूप, हवा, जल आदि उत्तम रीतिसे सेवन करते हैं और औषधियाँ आदि का परित्याग करते हैं, उन्हें तो यह रोग कभी स्वप्न मे भी न होंगे। दैव सयोग से अगर कभी यह रोग हो जाय तो नीचे लीखे अनुसार उपचार करने से वे मृत्यु के भय से रहित होकर बच्चों के खेल की भाति इन रोग पर विजय प्राप्त कर सकते हैं।

उपचार विधि

हैजा और प्लेग दोनों अजीर्ण से होते हैं, इसलिये रोगी उन दोनो ही रोगों मे उस समय तक किसी प्रकार का भोजन देना चाहिये जबतक बुखार, दस्त, बेचैनी दूर न हो जावे

तेज भूख लगने पर थोड़े-थोड़े फल, दूध देने चाहिये। इन रोगों में प्यास बहुत जोर से लगती है, इसलिये रोगीको उसकी इच्छानुसार ताजा जल अवश्य पिलाना चाहिये। गरम पानी रोगी को हरगिज न दो वैद्य डाक्टर चाहे कुछभी कहें। रोगीको किसी प्रकार की दवा न दो, प्रकृति स्वयं वैद्य है। रोगी को साफ ताजी हवा मे रखना चाहिये। बदन पर हलके से कपड़े हों, अगर नग्न ही हो तो और भी अच्छा है। हैजे मे पेडू पर और प्लेग मे गिल्टी पर मेरी बताई हुई विधि से गीली चीकनी मिट्टी की पट्टी बाधनी चाहिये। एक-एक घण्टे मे पट्टी बदली जावे। रोगी की इच्छा हो तो प्राकृतिक स्नान (टब बाथ) अवश्य कराया जावे, परन्तु इच्छा के विरुद्ध नहीं। रोशनी, धूप और ठण्डी हवा के स्नान विधिपूर्वक अवश्य करावे। उपरोक्त उपचारों से ९९ फी सदी रोगी मौत के मुह में जाने से बच जायेंगे।

बादी मोटापन (स्थूल शरीर)

प्रश्न—मेरा वजन करीब २॥। पौने तीन मन है। शरीर फूल कर कुप्पा हो गया। अच्छी तरह चल फिर नहीं सकता, मेरे लिए जीवन भार स्वरूप है। कई उपाय करने पर भी वजन कम होकर बदन हलका नहीं हुआ—चचलता व चपलता मेरे लिए स्वप्न हैं। कृपया इसके दूर करने के सरल सुपरीक्षित उपाय बतावें ताकि उन्हें करके मैं हलका व चपल हो जाऊं। मैं कष्ट सहेकर भी यह उपाय करूंगा।

उत्तर—मुटापा एक दीर्घ रोग है। अधिकाँश मोटे लोग धनवानों मे देखे जाते हैं जो भोजन तो गरिष्ठ करते हैं और परिश्रम और व्रत उपवास कुछ नहीं करते। परिणाम यह होता है कि बिना पचा आहार (अन्न, मिठाई, मसाले, घी आदि) पेट मे पडा रहता है शुद्ध रक्त न बन कर अशुद्ध पदार्थ आँतों मे इकट्ठे होने लगते हैं और रुधिर के साथ धीरे २ शरीर मे फैल जाते हैं और धीरे धीरे एक प्रकार की तह की तह सी जमती रहती है और शरीर भारी मोटा व फूला हुआ हो जाता है।

लेखक ने हाल मे एक मोटे मनुष्य को प्राकृतिक उपचारों से सुडौल बनाया है। लगभग ३ माह के उपचारो से वह २०, २५ सेर घट गया। जहाँ वह मनुष्य आध मील चलने में हाप जाता था अब ४, ५ मील तेज चल सकता है। और उसका स्वास्थ्य पहिले से बहुत ठीक है। अब वह अपने अन्दर नवीन बल व उत्साह का अनुभव करता है उसको आरम्भ में एक माह तक एक बार दूध और फल व मेवा दिए जाते थे—एक बार वह चावल मूंग की खिचड़ी बिना घी, या दलिया या रूखी रोटी व हरे शाक खाता था—फिर एक माह तक केवल दूध फल व मेवा खाकर रहा फिर एक माह थोड़ी रूखी और अधिकाश ताजे फल, मेवा, दूध और हरे शाक पर रखा गया।

रोगी बालू रेत पर कुछ देर हवा का स्नान और धूप का स्नान मेरी बताई विधियों से करता था और प्राकृतिक स्नान (पेडू स्नान) ठंडे जल से रोजाना किया करता था—वह जादा

तर साफ हवा में रहता था और धीरे २ कुछ दूर चलने का अभ्यास बढ़ाता रहता था—रोगी को जब तक भूख न लगती वह कुछ न खाता और दो पहर तक भूखा रहता था—इन प्रयोगों से रोगी धीरे धीरे सुडौल चपल व कम वजन का हो गया—लोगों ने इस पर आश्चर्य प्रगट किया पर यह तो तपस्या है जो तप करेगा अवश्य आनन्द पावेगा—रोगी के शरीर मे और भी कुछ शिकायतें थी वह भी सब अच्छी हो गईं ।

——*.:::*:::.*——

श्वेत प्रदर रक्त प्रदर

प्रश्न—मेरी स्त्री दो वर्ष से प्रदर से बहुत दुखी है और हमारे ग्राम में अक्सर स्त्रियों को प्रदर की बहुत शिकायत रहती है। किसी को रक्त-प्रदर है, किसी को श्वेत-प्रदर है। इसकी प्राकृतिक चिकित्सा क्या है ?

उत्तर—स्त्री समाज वास्तव मे इस रोग से बहुत दुःखी है। बेचारी स्त्रियाँ लज्जावश अपने रोग का हाल घर वालों से नहीं कहती, जब रोग बढ़ जाता है, तब विवश होकर प्रकट करती हैं। इस रोग से स्त्रियाँ बहुत कमजोर हो जाती हैं और उनकी सन्तान भी कमजोर ही होती है। यह रोग वास्तव में कब्ज से होता है और मसाले, नमक, तेल, चटपटी चीजें खाना भी इसका एक कारण है। जो स्त्रियाँ शारीरिक परिश्रम नहीं करती, जो पौष्टिक भोजन दूध, फल मेवा आदि कभी नहीं खाती, जो गन्दी हवा में रहती है तथा अधिक मोटे, भारी व तंग कपड़ों से दिन

रात बदन को ढके रहती हैं, उन्हें भी यह रोग अधिक सताता है जो स्त्रियाँ जापे मे बजाय दूध, फल, मेवा तथा हल्के पदार्थ खिचडी दलिया, गेहू की रोटी दाल हरे शाक न खाकर, भारी तेज चीजें सोंठ, अजवाइन, पीपला मूल आदि वाहियात हानिकारक वस्तुएं घी मे बनाकर खाती हैं, वे भी प्रदर की शिकार होकर अनेक रोगो से दुखी रहा करतीं हैं।

इस रोग के लिए लोग अनेक दवाइया, मन्त्र आदि का प्रयोग किया करते हैं और कभी कभी इनसे सफलता भी मिल जाती है, पर सच्चा लाभ नहीं होता, बल्कि इनसे अन्य रोग और खड़े हो जाते हैं। इन रोगों में पेडू पर गीली चिकनी मिट्टी की पट्टिया विधि पूर्वक दिन रात मे चार बार बाधनी चाहिये। एक सप्ताह से एक माह तक ऐसा करना चाहिये। अगर सुहावे तो प्राकृतिक स्नान टब बाथ भी बडा ही लाभदायक है। धूप व हवा का स्नान भी बडे उपयोगी हैं। भोजन मे विशेप सावधानी चाहिए—बीमार को खिचडी दलिया, बिना नमक की मोटे आटे की रोटी हरे शाक और हो सके तो दूध (कच्चा धारोष्ण) बादाम भिगोकर, व ताजे फल जो अत्यन्त लाभदायक व बलदायक हैं। देना चाहिए—इन प्रयोगों से प्रथम पेट साफ होगा—आंतें काम करने लगेंगी। पुराना सचित मल निकल जायगा और स्त्री का जीवन सुधर कर स्वाथ्य अच्छा हो जायगा क्या अच्छा हो स्त्री समाज दवा के भ्रम जाल से बच कर इस राम बाण नुस्खे को आजमावे।

अङ्ग काटने के लिए सजे हुए रहते हैं। मगर आपरेशन में भी आरोग्य नहीं है बल्कि चौबेजी छब्बेजी होने जाते हैं दुबेजी रह जाते हैं गरज प्रकृति से भिन्न जितने तरह के इलाज, नुस्खे चीर फाड, इन्जेक्शन, दवाइया हैं उनमे स्वास्थ्य नहीं है और व्यर्थ ही बेचारे रोगी इनसे लाभ उठाने की आशा रखते हैं।

सच्चा आरोग्य प्रकृति मे है—उस के उपचारों में है। सच्चा स्वास्थ्य का समुद्र जगल मे है जहाँ रात दिन साफ ताजा हवा आती जाती है सच्चा आरोग्य बाग बगीचों मे है जहाँ सुन्दर वृक्ष व फूलों से शरीर नवीन व ताजा हो जाता है। सच्ची तन्दुरुस्ती अमृत तुल्य फलों मे है जिनके रस की एक २ बूंद हजारों व्यधियों के दूर कर सकती है और आरोग्य दूध व मेवे मे भी है जिससे लाखों को आरोग्य मिल सकता है। भगवती गङ्गा यमुना आदि तीर्थ स्थानों मे भी आरोग्य है जिनके स्नान से शारीरिक व मानसिक रोग दूर होते हैं। आरोग्य सीधी साधी दवा मिट्टी मे है जिसके स्पर्स, लगाने व लेप आदि से असख्य व्याधियाँ दूर होती हैं। आरोग्य पवन देवता मे हैं जिसके सेवन पर मनुष्यों व पशुपक्षियों का जीवन निर्भर है। और भगवान् भास्कर की किरणों में आरोग्य भरा हुआ है जिसके सेवन से शरीर को गरमी मिलती है।

—❧—

विश्राम मानसिक व शारीरिक परिश्रम और व्यायाम

प्रश्न—शरीर और दिमाग से कितना काम लेना चाहिए कौन सा परिश्रम श्रेष्ठ है। अधिक व कम परिश्रम के हानि लाभ समझाइए—व्यायाम कौन सा श्रेष्ठ है। विश्राम कितनी देर करें ?

उत्तर—पहले पहल लोग न इस तरह मानसिक परिश्रम करते थे और न शारीरिक परिश्रम ही जैसा कि आज के लोग कर रहे हैं। आज लोगों को शांति नहीं है। कहीं विश्राम नहीं है। वास्तव में मनुष्य को औसत दर्जे का मानसिक व शारीरिक परिश्रम करना चाहिए। और आराम भी साधारण ही करना चाहिए।

अधिक मानसिक परिश्रम और चिंता से स्वास्थ्य का सत्यानाश हो जाता है और शांति का नाश होता है और पाचन शक्ति मंद हो जाती है। इस लिए इससे अवश्य बचना चाहिए। विद्यार्थियों को चाहिए कि वे स्कूल में या प्रोफेसर की मेज पर अध्ययन समाप्त कर डालें और दफ्तरों के कलर्क व मुनीम आदि को दफ्तर व नौकरी के समय ही दिमागी काम करना चाहिये, इससे अधिक नहीं। रात दिन अखबार, उपन्यास, नाटक पढने की बुरी आदतें एकदम बन्द कर देनी चाहियें, इससे शारीरिक और मानसिक दोनों पर ही बड़ा बुरा प्रभाव पड़ता है।

खासकर बच्चोंको अधिक पढाई के बोझे से लादना उनके प्रति बड़ा भारी अन्याय है। व्यायाम और शारीरिक परिश्रम के बारे मे मैं सिर्फ इतना ही कहूँगा कि किसानों और मजदूरों को अपने काम मे काफी मेहनत हो जाती है, इसलिये उन्हें और व्यायाम करने की आवश्यकता नहीं है, वे बाग मे या जङ्गल मे सैर करें। घर मे स्त्रियों के लिये झाडू बुहारी चक्की पीसना आदि श्रेष्ठ व्यायाम है और अगर वे बाग या जङ्गल मे सैर करने जायें तो वहां आमोद प्रमोद और व्यायाम दोनों हो सकते हैं। जमनास्टिक और बाईसकल चलाना आदि प्रकृति विरुद्ध व हानिकारक व्यायाम है। सबसे उत्तम व्यायाम तो खुली हवामे दौडना, कूदना उछलना और पैदल भ्रमण करना है। शारीरिक और मानसिक परिश्रम से थक कर इतनी देर विश्राम करना चाहिये कि दोनों प्रकार की थकावट दूर हो जाय। बीमारी मे तो मनुष्य को पूर्ण रूप से विश्राम करना चाहिये। यहाँ भी हमे प्रकृति की आवाज सुननी चाहिये और अपने अन्तःकरण की आज्ञा मानते हुए परिस्थिति को देख कर उसके अनुकूल ही परिश्रम और विश्राम करना चाहिये, तभी हम सुखी हो सकेंगे।

फलों की खेती और सार्वजनिक आरोग्य

प्रश्न—आजकल लोग अन्न की ही खेती अधिक करते हैं। चाय, तम्बाखू, मिरच आदि की भी खेती होती है तथा और

भी अनेक प्रकार की जंगली चीजें भी उपजाई जाती हैं, मगर फिर भी किसान लोग बहुत दुखी हैं। क्या कोई ऐसी खेती है, जिससे खेती करने वाले भी सुखी रहें और संसार का भी कल्याण हो तथा बेकारी दूर होकर जनसाधारण में सुख और शान्ति रहे ?

उत्तर—यह एक ऐसा प्रश्न है कि इसमें सारे देश का हानि-लाभ सम्मिलित है। सारे देश का जीवन खेती पर ही अवलम्बित है, मगर खेद है कि आजकल अधिकांश किसान लोग ऐसे पदार्थों की खेती करते हैं, जो स्वयं उन्हीं की बरबादी का कारण बनती है। सब जगह चाय, तम्बाखू, भङ्ग, चरस, मिरचें आदि घातक पदार्थ करोड़ों मन उपजाये जाते हैं, जिनके सेवन से देश में असंख्य रोग और अकाल मृत्यु आदि फैल रहे हैं। अफसोस! मनुष्य जाति अपने शत्रुओं को न पहिचान कर आप ही अपने पैरों कुल्हाडी मार रही है। लोग अपने लोभ के वशीभूत होकर इन विनाशकारी पदार्थों को पैदा कर रहे हैं और सरकार भी इस ओर से कतई उदासीन है। यदि आज इन उपरोक्त हानिकारक वस्तुओंकी अर्थात् चाय, काफी, तम्बाखू, अफीम, गाँजा, ताडी, लौंग, मिरच आदि की उपज बन्द करदी जाये तो संसारका बहुत कुछ कल्याण हो सकता है—बहुत सी बुराइयां, रोग, अपराध और बेकारी आदि दूर हो सकते हैं। मेरी राय में इनके बजाय मनुष्य जाति के लिये प्रत्यक्ष अमृत के समान सर्व श्रेष्ठ औषधियाँ, फल, शाक-भाजी आदि की खेती की जाय तो अनन्त कल्याण हो सकता है। फलों की खेती बहुत कठिन नहीं है, इसकी

खेती हर जगह की जा सकती है। फलों की खेती से देश की बेकारी और गरीबी बहुत कुछ दूर हो सकती है, क्योंकि इसमें बहुत से आदमी चाहियें और पैसे भी काफी मिल सकते हैं। हर एक धनवान मनुष्य अपने पैसे से जमीन खरीद कर फलों की खेती कर सकता है। ऐसा करने से हजारों बेकार काम में लग सकते हैं और जो लोग यह खेती करेंगे, वे बीमार भी नहीं होंगे, क्योंकि शुद्ध वायु में रहने और फल खाने से मनुष्य कभी बीमार हो ही नहीं सकता—इसके सिवा फलों की तादाद और मात्रा बढ़ने से दुनियाँ उन्हें खूब खरीदेगी और खायेगी, जिससे सारे संसार में आरोग्यता का समुद्र उमड़ पड़ेगा और उसकी लहरों में संसार के समस्त दुख-दारिद्र और रोगादि बह जायेंगे। अपराधों की भी संख्या कम होगी। फलों की खेती से काफी फल उपजने पर मालिक अपने दोस्तों और रिस्तेदारों को हानिकारक मिठाई आदि पदार्थों के बजाय परम आरोग्य दायक, प्राणदाता फलों की भेंट करेगा और इस प्रकार अपना और उनका कल्याण करेगा। इतना ही नहीं विवाहोत्सव आदि में पहले से भी अधिक उनका उपयोग करके लोगों का काफी भला कर सकेगा। मानसिक और शारीरिक श्रम ऊंचे दरजे का फलों की खेती से होगा। यदि आज देश में फलों की खेती और बाग-बगीचे काफी बढ़ जायें तो करोड़ों रुपयों की दवाइयाँ न खरीदनी पड़ें और इतने रोग-शोक भी न रहें।

काया कल्प रहस्य (बूढ़े से जवान बनना)

प्रश्न—आजकल लोग समय से पहले बूढ़े हो जाते हैं। उनके बाल सफेद हो जाते हैं। दाँत गिर जाते हैं गाल चिपक जाते हैं खाल ढीली हो जाती है। आखों मे ज्योति नहीं रहती—गोडे जवाब दे देते हैं। इन्द्रिया शिथिल हो जाती हैं। क्या यह सब लक्षण दूर होकर फिर यौवन प्राप्त हो सकता है।

उत्तर—मनुष्य की आयु कलियुग मे १२० वर्ष की है। मनुष्य बचपन से ही प्रकृति के नियमो का पालन करें तो इतनी जल्दी बूढ़े न हों। रात दिन विषय भागों मे लगे रहना, गंदे घरों मे रहना, दूध फल और मेवा न खाकर मसाले मिठाई तेल आदि खाना नशा करना, व्यभिचार आदि कारणो से शरीर शीघ्र बेकार होकर बूढा हो जाता है इसको दूर करने के लिए भी हमे प्रकृति के मार्ग पर चलना होगा दवाइया खिलाकर, बन्द मकान में रख कर जो काया कल्प किए जाते हैं वे खतरे से खाली नहीं हैं। उनसे प्राप्त हुआ यौवन स्थाई नहीं होता और अक्सर कल्प मे ही बहुत सी खराबिया पैदा हो जाती हैं।

बूढे से जवान बनना महा कठिन है और एक प्रकार की तपस्या है इसे कोई खेल न समझे और जैसा कि हम देख रहे हैं १ माह या १॥ माह मे कभी कोई जवान नहीं बन सकता इस प्रयोग के लिए कम से कम ६ मास या १२ मास चाहिए काया का पूरा वर्णन तो अलहदा पुस्तक मे लिखा जायगा परन्तु सक्षेप मे लिखता हू। साधक को चाहिए कि वह सब तरफ से मन हटा

कर दृढ़ चित्त होकर किसी पूर्ण अनुभवी योग्य चिकित्सक की निगरानी मे प्रयोग आरम्भ करे। एकाँत स्थान मे या गाँव के बाहर बाग मे झोपडी या तम्बू मे रहे। उसमे धूप हवा खूब आवे साधक का बिछौना धरती हो। वह बिना कुछ बिछाए इसी पर रहे सोवे व बैठे वस्त्रों का त्याग करदे—केवल एक लंगोट मे रहे। जाड़ा सख्त हो तो ऊन की कंबल ओढ़े और ऊन ही बिछावे। भोजन मे जगल मे रहने वाली बकरी या गाय या भैंस का कच्चा धारोष्ण दूध पीवे और ताजे फल ही खाकर रहे। हजामत न बनवावे। न खून न कटावे। ब्रह्मचर्य से रहे। रोजाना धूप स्नान, वायु का नग्न स्नान और प्राकृतिक स्नान अपनी इच्छानुसार मेरी बताई विधि से करे। बिना भूख कुछ न खाय। कडए तेल की मालिश रोज आध घटे करावे। इस प्रयोग से ६ माह मे धीरे २ शरीर निर्मल हो जावगा नवीन रक्त का संचार होगा बाल काले हो जायगे। देह जवान हो जायगी। सारे शरीर पर मिट्टी का लेप भी अवश्य करे।

—❧—

औषधि सेवन की हानियां

प्रश्न—आज कल दवाइयों की बाढ़ आ रही है। रोजाना लाखों तरह की नई औषधियों का आविष्कार होता जा रहा है। सरकार व धनी लोग अरबों रुपए की दवा रोगियों को बाटते है मगर फिर भी न जाने रोग समूह क्यों बढ़ते हैं। क्या दवाइयाँ रोग नाशक नहीं हैं सन्देह मिटाइए।

उत्तर—इस प्रश्न का पूरा उत्तर तो मैं अपनी पुस्तक में दूंगा जो शीघ्र छपेगी परन्तु सूक्ष्म रूप से जवाब यह है कि औषधियां चाहे वे लगाई जाय या खाई पीई जाय या शरीर में सूई आदि द्वारा प्रवेश की जाय कभी रोग दूर नहीं करती। सभी औषधियां कपोल कल्पित हैं और शरीर के अन्दर जाकर यह क्या असर करती है कोई नहीं देख सकता—सच पूछा जाय तो औषधि सेवन से असंख्य प्राणी बे मौत मारे जा रहे हैं और करोड़ों के जीवन नष्ट हो रहे हैं।

औषधियों से रोग उल्टे बढ़ते हैं घटते नहीं। तेज बीमारियों में दवाइयां खाने से वे दीर्घ रोगों के रूप में बदल जाती हैं और बहुत से वे मौत मारे जाते हैं जिसने एक बार दवा खाली उसने अपना जीवन बिगाड़ लिया। दवाइयां धीमा जहर हैं जिन का परिणाम देर से निकलता है। कुनैन के रिवाज ने लाखों को बहरा बना दिया और हजारों को प्रमेह और मंदाग्नि का शिकार बना दिया। टीके की घातक प्रथा ने करोडों को कोढी, दमा युक्त, क्रुद्ध मगज, कृश और दुःखी बना दिया।

धातु दवाइयों ने लाखो के दांत गिराकर चेहरा बिगाड़ दिया, बहुतों को संग्रहणी, लकवा और अकाल मृत्यु का शिकार बना दिया इन्जेक्शन ने तो उमर ही घटाकर आधी कर दी बाजी औषधियों ने जवानों को कुछ दिन यौवन का आनन्द लुटाकर शीघ्र पांव तोड़ दिए और रही सही पाचन शक्ति भी जाती रही। शिलाजीत आदि ने हजारों जवानो के हाजमे नष्ट कर दिए।

काढ़े व तेज दवाइयों ने बलवान हृदय को बिलकुल कम-जोर छुई मुई सा बना दिया। लाखों जीव मछली मेढक सांडा आदि को मार कर जो दवाइया तैयार होती हैं जिनमे मदिरा मिली हुई होती है वे औषधिया खाने वालों के लोक और पर-लोक क्या नहीं बिगाड़ते हैं ? कम ज्यादा मात्रा होने से अथवा दवा के बदले तेजाब; टिंचर आदि व विषैले पदार्थ पीकर क्या हजारों लोग तड़प कर नहीं मरते।

दवा की आड़ मे क्या लोभी वैद्य हकीम या डाक्टरो के हाथों लाखों मौत के घाट नहीं उतरते ? चीर फाड़ मे जरा सी लापरवाही, भूल या देर होने पर क्या रोगी तत्क्षण काल के ग्रास नहीं बनते ? बस सक्षेप मे औषधि सेवन की हानियां बता चुका विस्तृत पीछे लिखूंगा प्रकृति की शरण में आइए फिर आपको किसी दवा की जरुरत न रहेगी।

प्राकृतिक चिकित्सा सार

प्रश्न—बहुत लोगों से प्राकृतिक चिकित्सा की तारीफ़ सुनता हूँ। यह प्रणाली कहाँ से निकली और इसके सिद्धाँत क्या हैं—कृपया संक्षेप मे इसका सार समझावें।

उत्तर—प्राकृतिक चिकित्सा किसी खास आदमी की कल्प-ना नहीं है और न यह कल्पना पर निर्भर है इसके सिद्धांत सदा सत्य, अटल और सब रोगों के लिये एक है। प्रकृति के अनुसार खान पान रहन सहन रखना और रोगी होने पर प्रकृतिके उपचार,

मिट्टी पानी, हवा धूप, स्वाभाविक भोजन (फल मेवा दूध) उपवास, स्वाभाविक स्नान, मर्दन, इच्छा शक्ति आदि द्वारा रोगों को दूर करने की विधियां काम मे लाना—इसे ही प्राकृतिक चिकित्सा कहते हैं। इस प्रणाली मे कोई दवा, जडी बूटी आदि नहीं लेना पड़ता और न कोई चीर फाड करनी पड़ती है बल्कि ईश्वरीय नियमों द्वारा रोग दूर किए जाते हैं।

इसका सार यह है कि सदा हर रोग मे रोगी को साफ़ ताजा हवा में रहना चाहिए वन्द मकान व गन्दी हवा मे नहीं रहना चाहिये।

जैसा रोग हो (मेरी बताई विधि से) मिट्टी की पट्टियां, पेडू पर व सब पीड़ा व चोट व रोग जहा भी हो विधि पूर्वक बाधना चाहिये। (गीली चिकनी मिट्टी हो) जैसा भी मौसम हो या रोग की हालत देखकर नग्न स्नान (हवा और धूप का स्नान) करना चाहिए। प्राकृतिक स्नान (पेडू स्नान, Tub-bath) भी ठंडे जल से रोगी की इच्छानुसार कराना चाहिए रोजाना या एक दो दिन छोड कर रोगी के शरीर के मालिश भी करना चाहिए व दबाना चाहिए। जब तक जोर की भूक न लगे तब तक रोगी मनुष्य को भोजन हरगिज न देना चाहिए और जब भूक जोर से लग जाय और भोजन के बिना न रहा जाय तब स्वाभाविक भोजन अर्थात् फल (कच्चे) सब्जी, मेवा, कच्चा दूध आदि के सिवा और कुछ न देना चाहिए। खास कर आग में पकी हुई (अर्थात् मुर्दा खुराक) हरगिज न देनी चाहिए। जहाँ तक हो सके रोगी

कपडे बिलकुल कम नाम मात्र को लज्जा ढकने या सख्त जाडे में गरमी लाने को पहिने वरना हर मौसम में हर समय नग्न (अर्धनान) धोती पहन कर रहे। पृथ्वी पर नंगे पाव चलना चाहिये और यथा शक्ति पृथ्वी पर बैठना व लेटना चाहिये। यह इस चिकित्सा का सार है। प्रकृति की शरण में आने वाले परिवार सदा निरोग रहेंगे वे अकाल मृत्यु रूपी भयंकर कष्ट से मुक्त हो जायेंगे इतना ही नहीं जो लोग यथाशक्ति परिस्थिति को देख कर इस प्रणाली को अपनायेंगे वे सभी शारीरिक व मानसिक व्याधियों से रहित होकर मोक्ष प्राप्त करेंगे।

—※—

चीर फाड़ (Operation)

प्रश्न—आज कल चीर फाड का बड़ा जोर है जरा २ से रोग मे डाक्टर चीर फाड़ कर डालते हैं लाखों मर जाते है कइयों के अङ्ग भङ्ग हो जाते हैं। क्या कोई ऐसे सरल स्वाभाविक अन्य उपाय नहीं है कि बेचारे रोगी बिना चीर फाड़ के ही अपने रोग दूर कर सकें।

उत्तर—शस्त्र क्रिया, चीर फाड काटा फासी आदि मनुष्य जाति के लिए श्राप है। प्रकृति के नियमों का उल्लघन करके अपनी बुद्धि से काम लेने वालों को प्रकृति कठोर दण्ड देती है। वर्तमान सत्ययुग मे लगभग ७५ फी सदी लोग रोगी हैं। मौजूदा हालत में ६५ फी सदी चीर फाड़ बिलकुल अनावश्य हैं और लग-

भग वे सभी व्याधियाँ जो डाक्टर लोग चीर फाड काटा फाँसी से अच्छी करते है, वे बिना किसी चीर फाड़ के केवल मिट्टी व पानी भाप, धूप आदि से व प्राकृतिक स्नान, उपवास, पृथ्वी की शक्ति आदि से निस्संदेह मिटाई जा सकती है।

लेखक ने अनेक भयंकर फोड़े फुंसी, अदीठ, नासूर, रसोली, कंठ बेल केवल मिट्टी पानी धूप, स्नान, स्वाभाविक भोजन आदि से बिलकुल ठीक कर दिए हैं जिन्हें बड़े २ डाक्टर चीर फाड़ के बिना असभव समझते थे, इतना ही नहीं पेट के फोडे, आँतों मे मवाद व अन्दर की गाँठे, गले व कान के अन्दर की सूजन व फोडे, मुस, आदि भी केवल प्रकृतिक उपचारों से ठाक हो गए हैं।

यदि लोग इस रहस्य को समझलें कि अदरूनी खराबी मवाद, खराब खून, पानी आदि को निकालने के लिये शारीरिक शक्तियों को अत्यन्त बलवान बनाना चाहिये और वह शक्ति वेग से बल पूर्वक एक दम अथवा धीरे २ जैसा मौका होगा खराबी को बाहर फैंक देगी। बस इस भेद को समझने के बाद किसी चीर फाड़ की आवश्यकता बाकी नहीं रहती। बारीक से बारीक काम नेत्रों के रोग भी प्राकृतिक उपायों से बिना आपरेशन ठीक हो जाते हैं। आपरेशन से शरीर सदा के लिए बेकार हो जाता है। हृदय कमजोर हो जाता है। अङ्ग भंग हो जाता है—मनुष्य लंगडे लूले हो जाते हैं। शस्त्रक्रिया मनुष्य को बेकार बना देती है। यदि रोग आरंभ होते ही स्वाभाविक उपचारों की शरण ले

ली जावे तो चीर फाड़ का मौका न आवे और यदि आ भी गया तो मेरी बताई विधि से मिट्टी की पट्टियां पानी के प्रयोग धूप व रोशनी के प्रयोग—स्वाभाविक भोजन आदि से सभी प्रकार के दर्द, फोड़े, नासूर, रसोली आदि रोग अवश्य ठीक हो जायेंगे।

प्राकृतिक चिकित्सा की महिमा

हमारी पुस्तक पढ़कर हर एक स्त्री-पुरुष बालक स्वयं अपने रोगोंका इलाज सरलता से कर सकता है। उसे किसी डाक्टर, वैद्य या हकीम की आवश्यकता नहीं रहती है और न किसी दवा या जड़ी बूटी की और न किसी चीर-फाड़की आवश्यकता रहेगी शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिये तथा रोज-रोज के दवाइयों के खर्च और डाक्टर, वैद्यों की फीस तथा गुलामी से बचने के लिये और सदा आरोग्य सुख भोगने के लिये हमारी पुस्तकों से बढ़कर दूसरा साधन नहीं मिल सकता।

हमारी पुस्तकें हर एक गृहस्थ के लिये कल्प वृक्ष के समान है। इन्हें पढकर स्त्रियां इस योग्य बन सकती हैं कि वे सदा अपनी प्यारी सन्तानका पालन-पोषण और उनके रोगों की चिकित्सा स्वयं ही भलीभाँति कर सकें, इतना ही नहीं बल्कि प्राकृतिक चिकित्सा का पूर्ण ज्ञान होने पर वे अपना जीवन सुखमय बना कर अपने सौभाग्य की रक्षा कर सकेंगी, क्योंकि इस ज्ञान द्वारा वे अपने पति को अकाल मृत्यु और हर प्रकार के रोगों से बचा सकती है।

यदि स्कूलों में यह पुस्तकें पढ़ाई जायें तो हमारे बालक हर तरह के कुटेवों और व्याधियों से बचकर आदर्श नागरिक बन सकते हैं और वे वर्तमान लोगों के समान बात-बात में अपने शरीर की रक्षा के लिये दूसरों का मुंह न ताकेंगे, बल्कि उन्हें औषधालय और अस्पताल अनावश्यक जान पड़ेंगे।

यदि वैद्य, डाक्टर और हकीम इन पुस्तकों को पढ़ेंगे तो वे अपने कार्य में अधिक सफल होंगे और वे बहुत से प्राणियों की जान बचा कर धन और यश दोनों प्राप्त कर सकेंगे। उन्हें इन पुस्तकों के पढ़ने से मालूम होगा कि वे औषधियां खिलाकर रोगी के रोग को घटा नहीं रहे बल्कि बढ़ा रहे हैं। औषधियोंसे कहीं बढ़कर सरल प्राकृतिक चिकित्सा से रोग दूर हो सकते हैं। इसलिये हर एक व्यक्ति से मेरी प्रार्थना है कि वह एक बार इन पुस्तकों को पढ़कर मनन करें और प्राकृतिक चिकित्सा का चमत्कार देखें फिर आपको भलीभाँती विदित हो जायगा कि रोगों का कारण हमारा अज्ञान रूपी अन्धकार है और उसको दूर करने के लिए हमारी पुस्तकें सूर्य के समान हैं। परमात्मा करे यह पुस्तकें घर-घर में रह कर दु:खी, रोगी मनुष्यों के दु:ख दूर करें और हजारों लाखों रोते हुए प्राणी हंसते रहें और सभी व्याधियाँ हमारे देश से दूर भाग जायें।

※ इति ※

प्राकृतिक चिकित्सा-ग्रन्थमालाके पुष्पों की सूची

ज्वर के कारण व चिकित्सा मूल्य ≡)

भारत वर्ष मे आए साल कई लाख स्त्री-पुरुष व बच्चे कई प्रकार के बुखारों के शिकार होकर मर जाते है—मलेरिया, मोतीझारा, मियादी, निमोनिया आदि बड़े भयानक समझे जाते हैं। वडे २ विद्वान् डाक्टर, वैद्य, हकीम अनेक वनावटी दवाइयाँ देकर भी इन रोगों को मिटानेमें असमर्थ हो जाते हैं और वेचारे गरीब रोगी बे-मौत ही मर जाते हैं, तो क्या इन रोगों का कोई सच्चा इलाज नहीं ? अवश्य है। वास्तव मे हर प्रकार का बुखार चाहे लोग उसे मौत का बुलावा ही समझें, एक शारीरिक आरोग्य दायक क्रिया है और इसमे डरने की कोई बात नहीं है, केवल प्रकृति के उद्देश्यों को समझ कर स्वाभाविक उपचार करने से हर प्रकार का बुखार निस्सन्देह मिट जाता है । अकाल मृत्यु कभी न होगी। इस पुस्तक मे विस्तार पूर्वक यह सब बातें समझाई गई हैं। इसे पढ़ कर हर एक मनुष्य विना कोई दवा खाए विना किसी डाक्टर वैद्य को नाडी दिखाए अपनी और अपने परिवार की बुखार से बडी आसानी से केवल उपवास, मिट्टी के प्रयोग, फलाहार, वायु-स्नान, जल-स्नान इच्छा शक्ति से कर सकेगा इसलिये हर एक गृहस्थ को यह पुस्तक अपने घर मे अवश्य रखनी चाहिये, ताकि दैवी ज्ञान प्राप्त हो जाय ।

सर्व साधारण के सुभीते के लिये इसका मूल्य ≡) रखा गया है। जिन घरों मे ऐसी पुस्तकें होंगी, वे दवा के झंझट, वैद्य डाक्टरों की गुलामी, सम्बन्धियों की अकाल मृत्यु से बचे रहेंगे।

सरदी हमारी परम मित्र है !

आज दुनिया सरदी से बहुत डरती है। सरदी से बचने के लिये बड़े-बड़े उपाय काम मे लाए जाते हैं, मानों ईश्वर ने जीव धारियों को मारने के लिये सरदी उत्पन्न की है। पर लोग यह नहीं समझते कि सरदी प्राणियों के भले के लिए है बुरे के लिये नहीं। गरमी की भान्ति सरदी भी शरीर के लिये अत्यन्त आवश्यक है सरदी का ठीक उपयोग करने से अनेक रोग नष्ट होते हैं। ठंढी हवा, ठंडा जल, गीली धरती यह मनुष्यों के शरीर के अमृत के समान होते हैं। ठंडे मुल्कों के लोग गरम देश के रहने वालो से अधिक बलवान, दीर्घायु और सुन्दर होते हैं। सरदी के लाभ और उपयोग इस पुस्तक मे भली-भाती समझाए गये हैं।

मूल्य केवल ≡)　　डाकखर्च –)

हमें क्या खाना चाहिए ?

१—भोजन के विषय मे जन साधारण बड़े भ्रम में हैं। वास्तव मे जो भोजन जन साधारण कर रहे हैं वह मनुष्य की असली खुराक नहीं है। और यही कारण है कि संसार मे इतने रोग, पाप, व्याधियाँ युद्ध फैल रहे हैं। हमारा असली भोजन फल मेवा हरे शाक कन्द दूध आदि स्वाभाविक चीजें हैं। यही खाकर

मनुष्य पूर्ण नीरोग, दीर्घ जीवी सुन्दर, निष्पाप व बलवान् हो सकता। आग में पके पदार्थ अन्नादि, दवाइयाँ, नमकीन मीठे पदार्थ स्वास्थ्य व आयु का नाश करते हैं। पुस्तक में भली भांति भोजन के नियम, भोजन के पदार्थों के गुण अवगुण का वर्णन किया है। रोगी व नीरोग के आहार का पूरा विवेचन किया है। ऐसी आवश्यक पुस्तक हर एक गृहस्थी को अवश्य खरीदनी चाहिए। मूल्य केवल ।-) डाक व्यय -) पथ्य कुपथ्य निर्णय करने के लिए यह पुस्तक बड़े ही काम की सिद्ध होगी।

रोशनी धूप हवा का आरोग्य से क्या सम्बन्ध है!

१—सच पूछा जाय तो धूप, हवा, प्रकाश आदि पर प्राणियों का जीवन निर्भर है। अगर यह न हों तो कोई भी जिंदा नहीं रह सकता। पर साधारण जनता इनके विषय में बड़ी उदासीन है। लोग यह नहीं समझते कि वस्तुएं हमारे स्वास्थ्य के लिए कितनी जरूरी हैं आजकल लोग अपने बीमारों को हवा व रोशनी से दूर हटा कर अन्धेरे बन्द स्थानों में रखते हैं और इस प्रकार उन्हें वे मौत मार डालते हैं हवा व धूप रोशनी से कभी कोई हानि हो ही नहीं सकती। सदा इनसे लाभ ही होता है। इस पुस्तक में रोशनी धूप हवा के स्नान करने की विधियां बताई हैं और पूरी तरह व धूप के व उनके उपयोग के मार्ग बताए गए हैं। हर एक मनुष्य के पढ़ने की चीज है मूल्य [illegible] रखा है। केवल ।) डाक व्यय -)